শ্রীশ্রীমন্নারায়ণোজয়তি ।

আয়ুর্ব্বেদ দর্পণঃ ।

তৃতীয় খণ্ডঃ

শ্রীশ্রীনারায়ণ রায়

কর্তৃক

নানাবিধ বৈদ্যকশাস্ত্র হইতেসংগৃহীত হইয়া

কলিকাতা

প্রভাকর যন্ত্রালয়ে মুদ্রাঙ্কিত হইল ॥

১৫ ভাদ্র সন ১২৪৭ সাল

নির্ঘণ্ট।

অথদেশা হারিতেপি ॥

দেশস্তুত্রিবিধোজ্ঞেয়ো হ্যানূপোজাঙ্গলস্তথা।
সাধারণোবিশেষেণ জ্ঞাতব্যাস্তেমনীষিভিঃ ॥ ১

অনন্তর দেশ কথিতহইতেছে। হারীতোক্তি। দেশত্রিবিধ প্রকারহয় আনূপজাঙ্গল সাধারণ এই পণ্ডিতকর্ত্তৃক বিশেষে জ্ঞাতব্য হইয়াছে॥ ১

বহুতরসুভগস্তশ্চারুপানীয়পুষ্টাঃ সরসসরউপেতাঃশাদ্বলা
সারভূমিঃ হরিতকুশজলানাং শালিকেদারবৃদ্ধ্যা দিনকর
করদীপ্তিংবাঞ্ছতেযত্রলোকঃ ॥ ২ ॥

মনোহরবারিপূরিত শরিৎবর বহুতরসুন্দর যে দেশস্থিত এবং সরসসরোবর সহিত অল্পহরিতবর্ণা উত্তমভূমি এবং হরিতবর্ণ কুশজলসম্বদ্ধিনী এবং শালিক্ষেত্র রমণীয়া এবং যেদেশে সকল দিবাকরকিরণদীপ্তি বাঞ্ছাকরেণ এবম্প্রকারদেশ আনূপ ॥ ২।

গুরুমধুররসাঢ্যোভাতিচেক্ষুঃসদার্দ্রাবিবিধজনিতবর্ণাঃ
শালিগোধূমযূষঃ। মধুররসবিভোজ্যাস্মানবানাং প্রকো
পোভবতি কফসমীরস্থৈতদানূপদেশঃ ।৩ ।

যেদেশে ইক্ষু উত্তম হয় এবং বিবিধপ্রকার জনিতবর্ণ দ্রব্যসকলসর্ব্বদাআর্দ্র এবং গুরু মধুররস প্রাধান্যযুক্ত ও ধান্যগোধূম এবং যূষাদিপ্রাধান্য মধুর রস ভোজ্যহেতুক মনুষ্যসকলের বাতশ্লেষ্মা প্রকোপহয় এইআনূপদেশ।৩

সুপ্রাস্তেপি। নদীপল্বলশৈলাধঃ ফুল্লোৎপলকুলৈর্যুতঃ।
হংসসারসকারণ্ডচক্রবাকাদি সেবিতঃ । ৪
সরোবরাহমহিষো রুরুরোহিকুলাকুলঃ ।
প্রভূতগ্রামগীখ্যাঢ্যো নালশষ্পফলান্বিতঃ ॥ ৫।
অনেকশালিকেদার কদলীক্ষুবিভূষিতঃ।
আনূপদেশে'জ্ঞাতব্যো বাতশ্লেষ্মামযার্ত্তিমু ৬।

নদী অল্পসরোবর পর্ব্বতের অধতে প্রফুল্ল উৎপলসমূহযুক্ত। হংসসারসজলচর পক্ষি চক্রবাকাদি সেবিত। আনূপদেশ, সরোবর বরাহ মহিষমৃগবিশেষেতে আকুল। প্রচুরবৃক্ষ প্রধানান্বিত নূতনতৃণাদি এবং ফলযুক্ত, অনেক

শালিক্ষেত্র কদলী ইক্ষু এই সকলেতে বিভূষিত এবম্প্রকার আনূপদেশবা তশ্লেষ্মরোগার্ত্ত বিষয়ে জ্ঞাতব্য হইয়াছে ॥ ৬ ॥

জাঙ্গললক্ষণং ॥

খরপরুষবিশালাঃপর্ব্বতাঃকণ্টকীর্ণা দিশিদিশিস্থগহুঘ্না ভূরুহাঃ
শীর্ণপর্ণাঃ। অতিখবরবিরশ্মিঃ পাংশুরুদ্ধাত্তভূমীসরসসরবিহী
নঃ কূপকান্তঃপ্রকর্ষঃ ৭ তদনুবিরসতাস্যাদ্বারণো গোমহি
ষ্যঃ প্রভবতি রসমাংসৈঃ রুক্ষভাবশ্চসম্যক্ পুনরপিহিমবাহং
শালিশস্যংনচেক্ষু ভবতিরুধিরপিত্তং কোপমাশুহ্যুপৈতি ॥৮

খর কঠিনবড় পর্ব্বতসকল কণ্টকি বৃক্ষপ্রাপ্ত দিক্ সকল এবং দিকেদিকে স্থগহুঘ্নাও শীর্ণপত্র বৃক্ষসকল এবংঅতি প্রখররবিকিরণ ধূলাতেরুদ্ধভূমি উত্তম সরোবরবিহীন কূপেরজল উত্তম। এবম্প্রকার জাঙ্গলদেশ। হস্তিবির সাস্য অর্থাৎ শুষ্কমুখ ও গোমহিষ বিশুষ্কমুখ হয়েন এবং রসে মাংসেতে রুক্ষভাব তাবৎ শালিশস্য সকল হিমবাহ হইয়া উৎপন্ন হয়েননা ইক্ষুও হয়েননা, রক্তপিত্ত শীঘ্রপ্রকোপপ্রাপ্ত হয়েন, যেদেশে সেই দেশজাঙ্গল হয়েন জানিহ ৮।

সাধারণ দেশ লক্ষণং ॥

উভয়গুণসমেতংনাতিরুক্ষংনস্নিগ্ধং নচখরবহুলংবাচাত্তবো
কণ্টকাদ্যম্। ভবতিজলসঙ্কীর্ণংনাতিশীতংনচোষ্ণং সমপ্র
কৃতিসমেতং বিদ্ধিসাধারণঞ্চ ৯।

আনূপদেশ এবং জাঙ্গলদেশ গুণযুক্ত সাধারণদেশ, অতিরুক্ষনহে এবং অতিস্নিগ্ধওনহে খরবহুলওনহে জলজদ্রব্য হয়না কণ্টকাদি হয়না জলব্যাপ্ত অতিশয়নহে জলাভাবওনহে অতিশয় শীতলনহেঅতিশয় উষ্ণওনহে সমান প্রকৃতিযুক্তসাধারণ দেশ জানিহ ॥ ৯ ॥

তন্ত্রান্তরেত্ত। বহূদকনগোনূপঃ কফমারুত কোপবান্
জাঙ্গলোল্পাম্বুরাশীচপিত্তাস্রও মারুতোত্তরঃ ১০।

বহুজল পর্বত যেদেশে সেই আনূপ কফবায়ুকোপবিশিষ্ট। জাঙ্গলদেশঅল্প জল পিত্তরক্তবায়ু কোপকারি ১০।

সংস্বষ্টোলক্ষণোপেতো দেশঃসাধারণোমতঃ।

সমাঃসাধারণেযস্মাৎ শীতবর্ষোষ্ণমারুতাঃ ॥ ১১ ॥

সমৃতাতেনদোষাণাং তস্মাৎসাধারণোমতঃ ।১২ ॥

মিলিতলক্ষণ প্রাপ্তদেশসাধারণ। সাধারণদেশে শীতবর্ষাউষ্ণতাওবায়ু যেহেতুক সমান সেইহেতুক দোষেরসমতা সেইকারণ সাধারণ দেশজানিহ ।১২

উচিতোবর্ত্তমানস্য নাস্তিদুর্দ্দেজংভয়ম্

আহারস্বপ্নচেষ্টাদৌ তদ্দেশস্যজ্ঞতেসতি। ১৩।

যেদেশজাতব্যক্তিজ্ঞ৩ সেইদেশের আহার নিদ্রাচেষ্টাদিতে দুর্দ্দেশজভয়নাই অতএব সেইদেশের বাস উচিত ১৩

বৃদ্ধভাগুটেপি। যস্যদেশস্যযোজন্তু স্তজ্জন্তোরৌষধংহিতং।

দেশাদন্যত্রবসততত্তুল্যতমৌষধং ১৪ ॥

যেদেশের যেজন্তু সেই জন্তুরহিত ঔষধ, তদ্দেশ হইতে অন্যত্র বাসকরিলে তত্তুল্য ঔষধ হিতজানিহ ।১৪।

স্বদেশেনিচিতাদোষা অন্যস্মিনকোপমাগতাঃ।

বলবন্তস্তথানস্যুর্জলজাস্থলজ স্তথা। ১৫

স্বদেশসঞ্চিতদোষ অন্যদেশে কোপ প্রাপ্তহয়েন। এবং জলজজন্তু কি স্থলজজন্তুসকল বলবান হয়েননা স্বদেশ হইতে অন্যদেশে তাহৃশ বলবানহএননা যেমন স্বদেশে বলবান থাকেন ১৫।

অথ দিনাদিচর্য্যা।

দিনচর্য্যাংনিশাচর্য্যাং ঋতুচর্য্যাং যথোদিতাম্

ব্যবহরন্পুরুষঃসুস্থঃসদাতিষ্ঠতিনান্যথা।১৬

অথ দিনাদির কর্ত্তব্যবিধি। দিবসের কর্ত্তব্য রাত্রিরকর্ত্তব্য ও ঋতুচর্য্যাযথা বিধি আছেসেই প্রকার ব্যবহার করত সর্ব্বদা পুরুষ সুস্থ থাকেন অন্যথা হয়না ১৬।

তত্রসুস্থস্য লক্ষণমাহ সুশ্রুতে।

সমদোষঃসমাগ্নিশ্চ সমধাতুমলক্রিয়া।

প্রসন্নাত্মেন্দ্রিয়মনাঃ সুস্থমিত্যভিধীয়তে ।১৭॥

তাহাতেসুস্থের চিহ্ন করিয়াছেন সুশ্রুতে সমদোষ অর্থাৎ বায়ুপিত্তকফ

প্রকৃতিস্থ যাহার তিনিসুস্থ এবং সমাগ্নি অর্থাৎ অগ্নিবল সমান যার ও সম ধাতু মলক্রিয়া অর্থাৎ রসাদি সপ্তধাতু মলমূত্রাদির সমানকর্ম্ম যার এবং আত্মা ও ইন্দ্রিয় মন প্রসন্নযার তাহাকেই সুস্থকহিয়াছেন ১৭।

তত্র দিনচর্য্যামাহ। ব্রাহ্মেমুহূর্ত্তেবুধ্যেত সুস্থরক্ষার্থমায়ুষঃ।
তত্রসর্ব্ববিশান্ত্যর্থং স্মরেচ্চমধুসূদনম্। ১৮।

তাহাতে দিনচর্য্যা কহিতেছেন সুস্থোব্যক্তি আয়ুরক্ষারনিমিত্তব্রাহ্ম মুহূর্ত্তে নিদ্রাভঙ্গ করিবেক তৎকালে সকল বিশেষ শান্তিনিমিত্ত মধুসূদনকে স্মরণ করিবেক। ১৮।

দধ্যাজ্যাদর্শসিদ্ধার্থবিল্বগোরোচনাস্রজঃ।
দর্শনংস্পর্শনংকার্য্যং প্রবুদ্ধেনশুভাবহম্ ১৯॥

নারায়ণ স্মরণানন্তর দধিঘৃতদর্পণ শ্বেতসর্ষপ বিল্বফল গোরচনামাল্য এই সকলদর্শন ও স্পর্শন করিবেক নিদ্রাভঙ্গেতে এইসকল দর্শন স্পর্শনেশুভ দায়কজানিহ। ১৯

স্বমাত্মানংঘৃতেপশ্যেৎ যদীচ্ছেৎ চিরজীবিতম্।
আয়ুষ্যমুষসিপ্রোক্তংমলাদীনাংবিসর্জ্জনম্ ॥২০॥
তদন্ত্রকূজনাধ্মানোদরগৌরববারণম্। ২১॥

যদি চিরজীবিত ইচ্ছাহয় ঘৃততে স্বকীয় আত্মাকে দর্শনকরিবেক। প্রত্যূষে মলাদিরত্যাগ আয়ুবর্দ্ধক এই উক্তআছে। ২০ প্রত্যূষে মলবিসর্গঅন্ত্রের অব্যক্তশব্দ আধ্মান উদর গৌরব বারণকরেন ২১

আটোপশূলৌ পরিকর্ত্তিকাচ সঙ্গঃপুরীষস্য তথোর্দ্ধবাতঃ।
পুরীষমাস্যাদথবানিরেতি পুরীষবেগেভিহতেনরস্য। ২২

মনুষ্যসম্বন্ধে বিষ্ঠাবেগ ধারণ যদিহয় তাহাতে এইসকল উপদ্রব জন্মে। আটোপ অর্থাৎ অন্ত্রেতে গুড়গুড়শব্দ ও বেদনা হয় এবং পরিকর্ত্তিকা অর্থাৎ গুহ্যেতে অস্ত্রদ্বারা ছেদবৎ পীড়াহয় এবং বিষ্ঠারোধ ঊর্দ্ধবাত উদগার বাহুল্য, অথবা মুখহইতে বিষ্ঠা নির্গতহয়। ২২।

বাতমূত্রপুরীষাণাং সঙ্গাধ্মানংক্লমোরুজা।
জঠরেবাতজাশ্চান্যে রোগাঃস্যুর্বাতনিগ্রহাৎ। ২৩॥

বায়ুবেগ ধারণে এই সকল উপদ্রব হয়। বায়ুমূত্র বিষ্ঠার অপ্রবৃত্তি আধ্মান ক্লান্তচিত্ত বেদনা ও জঠরে ইহার অন্যবাতজ সকল রোগ হয় ॥ ২৩ ॥

বস্তিমেহনয়োঃশূলং মূত্রকৃচ্ছ্রং শিরোরুজা।
বিনামোবঙ্ক্ষণানাহঃস্যাল্লিঙ্গং মূত্রনিগ্রহে। ২৪॥

মূত্রবেগ ধারণে এই সকল লক্ষণহয় বস্তি ও লিঙ্গের বেদনা হয় কৃচ্ছ্র মূত্রতা হয় মস্তকের বেদনাহয়. শরীরের নম্রতা। বঙ্ক্ষণের আকর্ষণের ন্যায় পীড়া হয়। ২৪॥

নবেগীতোহন্যকার্য্যঃ স্যান্নবেগান্ধারয়েদ্বলাৎ।
কামশোকভয়ক্রোধান্ মনোবেগান্ বিধারয়েৎ ২৫॥

বাতমূত্র পুরীষ বেগান্বিত ব্যক্তি অন্যকার্য্য হইবেননা অর্থাৎ বেগপ্রাপ্ত হইলে অন্য কর্ম্ম করা কর্ত্তব্য নহে বলেতে বেগধারন করিবেনা। কিন্তু কাম শোক ভয় ক্রোধ যে মনেরবেগ এই সকল ধারন করিবেক। ২৫।

গুদাদিমলমার্গাণাং শৌচং কান্তি বলপ্রদম্।
পাবিত্র্যকরমায়ুষ্য মলক্ষী কলিপাপহৃৎ॥ ২৬

গুহ্যাদি মলপথের শুচিভাব কান্তিবল প্রদাতা। পবিত্র ভাবকারক এবং আয়ুরহিত অলক্ষ্মী কলিপাপ নাশক। ২৬

প্রক্ষালনং মতং পাণ্যোঃ পাদয়োঃ শুদ্ধিকারণম্।
মলশ্রমহরং হৃদ্যং চক্ষুষ্যং রাক্ষসাপহম॥ ২৭।

হস্তদ্বয়ের পাদদ্বয়ের ধৌতকরণ শুদ্ধিকারণ। মলহর ও শ্রমহর এবং চক্ষুরহিত ও উত্তমদৃষ্টি প্রসাদক এবং রাক্ষস ভয়নাশক ২৭।

ভক্ষয়েদ্দন্তপবনং দ্বাদশাঙ্গুলমায়তং।
কনিষ্ঠিকাগ্রবৎস্থূলমৃজ্বগ্রন্থি তথাব্রণং। ২৮।

দ্বাদশাঙ্গুল লম্বমান কনিষ্ঠাঙ্গুলির অগ্রেরন্যায়স্থূল কোমলগ্রন্থি এবং ব্রণরহিত অর্থাৎ কীটদ্বারা ছিদ্রাভাব এবং দন্ত পবিত্রকারক দন্তকাষ্ঠ ভক্ষণ করিবেন। ২৮।

একৈকং ঘর্ষয়েদ্দন্তং মৃদুনাকূর্চ্চকেনতু
দন্তশোধনচূর্ণেন দন্তমাংসান্যবাধয়েৎ ২৯।

একএক দন্তকে ঘর্ষণকরিবেক কোমল দ্রব্যমার্জ্জন দ্রব্যদ্বারা এবং দন্তশোধন চূর্ণদ্বারা ঘর্ষণ করিবেক দন্তমাংসের অবাধে। ২৯।

ক্ষৌদ্রত্রিকটুকাক্তেন তৈলসিন্ধুভবেনবা ।
চূর্ণেনতেজবত্যাশ্চ দন্তাননিত্যং বিশোধয়েৎ ৩০

মধু ত্রিকটু অর্থাৎ শুণ্ঠি পিপ্পলী মরিচ মিশ্রিত তৈলসৈন্ধবদ্বারা চক্রিচূর্ণ দ্বারা নিত্য দন্তশোধন করিবেক ৩০

মধূকোমধুরশ্রেষ্ঠঃ করঞ্জ কটুকেতথা ।
নিম্বস্যাত্তিক্তকশ্রেষ্ঠঃ কষায়ে খদিরস্তথা
সময়ন্তসমালোক্য দোষঞ্চ প্রকৃতং তথা ।
যথোচিতৈ রসৈবীর্য্যৈযুক্তং দ্রব্যং প্রয়োজয়েৎ । ৩১ ।

মধূক অর্থাৎ আম্রাতক ময়ূল মধুরশ্রেষ্ঠ কটুতে করঞ্জ । নিম্বতিক্তশ্রেষ্ঠ কষায়ে খদির এইসকল দন্তকাষ্ঠদ্বারা দন্তধাপন করিবেক সময়দৃষ্টকরিয়া এবং দোষদৃষ্ট ও প্রকৃতিদৃষ্ট করিয়া যথা উচিত রসবীর্য্য যুক্ত দ্রব্য প্রয়োগ করিবেক যথা বাতিকে মধুরপৈত্তিকে তিক্তকষায় ককজেকটু এবংবাতিক সময় পৈতিকসময় ও শ্লৈষ্মিক সময় অর্থাৎ ঋতুভেদ বর্ষাদি । ৩০

তেনাস্যরসবৈরস্য গন্ধাজিহ্বাস্যজাগদাঃ
রুচিবৈশম্যলঘুতা ন ভবন্তিভবন্তিচ ৩২ ।

দন্তধাবনদ্বারা মুখরসবিরসতা ও মুখদৌর্গন্ধ হয়না এবংজিহ্বামুখজরোগ হয়না রুচির শমতাওলঘুতা হয়না দন্তধাবনের অকরণের এই সকলহয়৩২

অর্কেবীর্য্যংবটেদীপ্তিঃ করঞ্জেবিজয়োভবেৎ
প্লক্ষেচৈবার্থসম্পত্তি র্বদর্য্যাং মধুরোধ্বনিঃ ৩৩ ॥

আকন্দে দন্তধাবন করিলে বীর্য্যহয়েন বটেতেদীপ্তি করঞ্জেবিজয় সর্ব্বত্রজয় পাকুড়ে অর্থসম্পত্তি বদরী অর্থাৎকুলেতে মধুরশব্দ ৩৩ ॥

খদিরেমুখসৌগন্ধ্যং বিল্লেত্তবিপুলংধনং
উডুম্বরেত্তবাকসিদ্ধি আম্রেত্বারোগ্য মেবচ ৩৪ ।

খদিরকাষ্ঠে মুখেরসৌগন্ধি হয় বিল্লেতে বিপুলধন । জজ্ঞডুম্বরেতে বাকসিদ্ধি আম্রেতে আরোগ্য । ৩৪

কদম্বেচধৃতির্মেধা চম্পকেচদৃঢ়ামতিঃ ।
শিরীষেকীর্ত্তিসৌভাগ্যে আয়ুরারোগ্য মবচ । ৩৫

কদম্বেতেধৈর্য্য ও ধারণবিশিষ্টাবুদ্ধি চম্পকেতেস্থিরবুদ্ধি. শিরীষেতে কীর্ত্তি ও সৌভাগ্য আয় এবং আরোগ্য ৩৫ ।

অপামার্গে ধৃতির্মেধা প্রাজ্ঞাশক্তিস্তথাধ্বনিঃ।
দাড়িম্বাৎ সুন্দরাকারঃ ককুভেকুটজেতথা ॥ ৩৬ ॥

আপাঙ্গে ধৈর্য্যও মেধা প্রাজ্ঞতা ও শক্তি ও ধ্বনি দাড়িমে সুন্দরআকার অর্জ্জুনবৃক্ষে এবং কুরচিবৃক্ষে সুন্দরাকার। ৩৬।

জাতিতগরমান্দারৈর্দুঃস্বপ্নঞ্চবিনশ্যতি।
নখাদেদ্গালতাল্বোষ্ঠ জিহ্বাদন্তগদেষুচ ॥ ৩৭

জাতিপুষ্প এবং তগরপুষ্প ও পারিজাত ইহাতে দুঃস্বপ্ন বিনাশকরে। গলা তালু ওষ্ঠ জিহ্বা দন্ত এইসকলরোগে দন্তধাবন করিবেক না। ৩৭

মুখস্যপাকেশোষেচ শ্বাসকাসবমীষুচ।
দুর্ব্বলোহজীর্ণভুক্তশ্চ হিক্কামূর্চ্ছামদান্বিতা। ৩৮।
শিরোরুজার্ত্তস্তৃষিতঃ শ্রান্তোয়ানক্লমান্বিতঃ
অর্দ্দিতীকর্ণশূলীচ নেত্ররোগীনবজ্বরী ॥ ৩৯ ॥
বর্জ্জয়েৎদন্তকাষ্ঠঞ্চ হৃদাময়যুতেপিচ। ৪০।

মুখপাকে, মুখশোষে শ্বাসেকাসে বমীতে দন্তকাষ্ঠ ত্যাগকরিবেক দুর্ব্বল ব্যক্তি এবং অজীর্ণভুক্তব্যক্তি অর্থাৎ পূর্ব্বাহার অজীর্ণেভোজনকৃত ব্যক্তি এবং হিক্কামূর্চ্ছা মত্তযুক্ত ব্যক্তি শিরোরোগেতে আর্ত্ত এবং তৃষ্ণাপ্রাপ্ত ও শ্রান্ত ও যানাদিক্লান্তচিত্তযুক্ত এবং অর্দ্দিত বাতব্যাধিবিশিষ্ট ও কর্ণ শূলবিশিষ্ট ও নেত্ররোগবিশিষ্ট নবজ্বর প্রাপ্ত এইসকল ব্যক্তি দন্তকাষ্ঠ ত্যাগকরিবেনএবংহৃদ্রোগযুক্ত ব্যক্তি ॥ ৪০ ॥

জিহ্বানির্লেখনংহৈমং রাজতং তাম্রজং তথা।
পাটিতংস্তদ্ তৎকাষ্ঠং মৃদুপত্রময়ং তথা ॥ ৪১

জিহ্বালেখনকারক স্বর্ণের অথবা রজতের তথা তাম্রের করিবেক লেখন অর্থাৎ চাঁছা এবং দন্তশোধন যোগ্য কাষ্ঠ বিদারণে লেখন করিবেন কোমলহয় ও কোমলপত্রময় লেখন বা করিবেক ॥ ৪১

দশাঙ্গুলংমৃদুস্নিগ্ধংতেনজিহ্বাং লিখেৎসুখং
তজ্জিহ্বামলবৈরস্য দুর্গন্ধংজড়তাহরং ॥ ৪২।

দশাঙ্গুলপরিমিত অথচকোমল স্নিগ্ধ তদ্দ্বার জিহ্বা ও মুখপরিষ্কারকরিবেক লেখন জিহ্বারমল বিরসত্ব দুর্গন্ধ জড়তানাশক। ৪২

গণ্ডূষমতিকুর্ব্বীতশীতেন পয়সামুহুঃ।
কফতৃষ্ণামলহরং মুখান্তঃশুদ্ধিকারণং। ৪৩।

শীতলজলদ্বারা গণ্ডূষ ও কুল্লী অতিশয় করিবেক বাবস্থায়। কফতৃষ্ণামল নাশক এবং মুখমধ্য শুদ্ধিকারণ ৪৩।

সুখোষ্ণোদকগণ্ডূষঃ কফারুচি মলাপহঃ।
দন্তজাড্যহরশ্চাপি মুখলাঘবকারকঃ ৪৪।

অল্প উষ্ণোদকের কবল কফ অরুচিমল নাশক দন্তেরজড়তাহর এবং মুখের লঘুতাকর। ৪৪

বিষমূর্চ্ছামদার্ত্তানাং শূলিনাংরক্তপিত্তিনাং
কুপিতাক্ষিমলক্ষীণ রুক্ষাণাংসনশস্যতে। ৪৫॥

বিষ মূর্চ্ছা এবং মদার্ত্তদিগের এবং শূলগ্রস্থদিগের সেইসুখোষ্ণোদকগণ্ডূষ প্রশস্তনহে ৪৫।

মুখপ্রক্ষালনংশীত পয়সারক্তপিত্তজিৎ।
মুখস্যপিড়কাশোষনীলিকা ব্যঙ্গনাশনং ৪৬।

শীতলজলেতে মুখপ্রক্ষালন রক্তপিত্তনাশন। মুখেরপীড়কা অর্থাৎ মুখে ব্রুণ ও শোষ ও নীলিকা অর্থাৎ মেছেতা [ও ব্যঙ্গনাশনং] অর্থাৎ মুখেতে ছুলিবস্থায় শ্যামবর্ণ্ণ অথবা শ্বেতবর্ণ্ণ ॥ ৪৬॥

কুর্য্যাদ্বাপিকদুষ্ণেন পয়সাস্যবিশোধনং।
কফবাতহরংস্নিগ্ধং মুখশোথবিনাশনং ॥ ৪৭ ॥

ঈষদুষ্ণজলেরদ্বারা গণ্ডূষকরিবেক মুখবিশোধনহয় এবং কফবায়ু হরহয় ও স্নিগ্ধ ■ মুখশোথ বিনাশহয়। ৪৭

কটুতৈলাদিনস্যার্থে নিত্যাভ্যাসেন যোজয়েৎ
প্রাতিঃশ্লেষ্মণিমধ্যাহ্নে পিত্তেসায়ং সমীরণে। ৪৮ ॥

নস্যনিমিত্ত কটুতৈলাদি আদিশব্দে নস্যদ্রব্যাদি নিত্যঅভ্যাসদ্বারা যোজনা করিবেক শ্লেষ্মাতে প্রাতঃকালেপিত্তেতেমধ্যাহ্নেবায়ুতে সায়ংকালে ৪৮

সুগন্ধিবদনাঃস্নিগ্ধনিঃস্বনাবিমলেন্দ্রিয়ঃ।
নির্বলিপলিতব্যঙ্গা ভবেয়ুর্নস্যশীলিনঃ ॥

সুগন্ধবদনহয়েন স্নিগ্ধশব্দ বাক্যহয় ইন্দ্রিয় নির্ম্মলহয় নস্যসেবাতে দুর্বল

বিশিষ্টব্যক্তিও পলিত অর্থাৎ অকালেকেশাদিশুক্লভাব প্রাপ্তব্যক্তি ও ব্যঙ্গব্যক্তিসকলে নস্যশীল হইবেক ৪৯

সৌবীরমঞ্জনংনিত্যং হিতমক্ষ্ণোস্ততোভবেৎ।
লোচনেভবতোস্তেন মনোজ্ঞেসূক্ষ্মদর্শনে। ৫০।

নিত্যসৌবীরাঞ্জন অর্থাৎ শ্বেতসুরুমাচক্ষুদ্বয়ের হিতহয়েন তাহাতে করে লোচনদ্বয় মনোজ্ঞ এবং সূক্ষ্ম দর্শনহয় সুরুমা দুইপ্রকার শ্বেত কৃষ্ণভেদে পর্ব্বতীয় অঞ্জন প্রশস্তদ্রব্য ৫০

নেত্রেশ্রোতাঞ্জনংশ্রেষ্ঠং বিশুদ্ধংসিন্ধুসম্ভবম্।
স্বচ্ছেঃকণ্ডূমলহরং দাহক্লেশরুজাপহম্ ।৫১॥
অক্ষ্ণোস্তপীবহশ্চৈব সহতেমারুতাতপৌ।
নেত্ররোগানজায়ন্তে তস্মাদঞ্জনমাচরেৎ। ৫২।

কৃষ্ণসুরুমার অঞ্জনশ্রেষ্ঠ নেত্রশোধন এবং সিন্ধুপর্ব্বতসম্ভব। স্বচ্ছেরকণ্ডূমলাহর এবং দাহক্লেশ বেদনানাশক। চক্ষুর উত্তমকারক বায়ু আতপাচক্ষুতে সহনশীলএবংনেত্ররোগ জন্মেনা সেইহেতুক অঞ্জনাচরণ করিবেক।৫২

রাত্রৌজাগরিতঃশ্রান্তশ্ছর্দিতো ভুক্তবাংস্তথা।
জ্বরার্ত্তঃশিরঃস্নাতো নাক্ষ্ণোমঞ্জনমাচরেৎ। ৫৩।

রাত্রিতে জাগরণজতব্যক্তি এবং শ্রান্ত ও ছর্দিবিশিষ্ট ও ভুক্তবান ও জ্বররোগযুক্ত এবং মস্তকাবধি স্নানযুক্ত এহার চক্ষুতে অঞ্জনাচরণ করিবেন না জ্বরির অঞ্জন নিষিদ্ধ সাধারণ হইল কিন্তুসন্নিপাত জ্বরাদিতে অঞ্জনাচরণ প্রশস্ত॥ ৫৩

পঞ্চরাত্রান্নখশ্মশ্রু কেশরোমানিকর্ত্তয়েৎ
কেশশ্মশ্রুনখাদীনাং কর্ত্তনংসংপ্রধাবনম্ ॥৫৪।
পৌষ্টিকংধন্যমায়ুষ্যং শৌচকান্তিকরম্বরম্ ॥৫৫॥

পঞ্চমদিনে নখশ্মশ্রু কেশরোম এই সকল ছেদকরিবেক কেশ দাড়িনখাদির ছেদন শোভাজনক। এবং শরীর পুষ্টিকর আয়ুরহিত উত্তম শুচিকর শান্তিকর শ্রেষ্ঠ॥ ৫৫॥

উৎপাটয়েন্তুলোমানি নাসায়াং ন কদাচন
তদুৎপাটনতোহ্রষ্টে দৌর্বল্যংচরয়াভবেৎ॥ ৫৬।

নাসিকাতে লোম উৎপটন কর্ত্তব্যনয় সেইউৎপাটনেতে দৃষ্টির দুর্ব্বলভাব শীঘ্রহয় ৫৫ ।

কেশপাশংপ্রকুর্ব্বীত প্রসাধন্যাপ্রসাধনম্
কেশপ্রসাধনংকেশ্যং রজোজন্তুমলাপহম্ । ৫৬

চিরুণিদ্বারা কেশবেশকরিবেক। কেশের পরিষ্কার কর্ম্ম কেশেরহিত ধূলি ও জন্তু যুকুলিক্ষাদি ও মলা এইসকল নাশক । ৫৬ ।।

আদর্শালোকনংপ্রোক্তং মাঙ্গল্যংকান্তিকারকম্ ।
পৌষ্টিকংবল্যমায়ুষ্যং পাপালক্ষ্মী বিনাশকম্ ।। ৫৭ ।।

দর্পণ আলোকন মঙ্গলদায়ক ও শরীরকান্তিকারক । এবং পুষ্টিকারক ও বলদায়ক আয়ুরহিতকারক এবং পাপ ও অলক্ষ্মী বিনাশক ।। ৫৭ ।।

লাঘবংকর্ম্মসামর্থ্যং বিভক্তঘনগাত্রতা ।
দোষক্ষয়োঽগ্নিবৃদ্ধিশ্চ ব্যায়ামাদুপজায়তে ।। ৫৮ ।।

ব্যায়ামদ্বারা অর্থাৎ ডনকরণদ্বারা এইসকল গুণহয় শরীরলঘুতা ও কর্ম্মসামর্থভাব শরীরের যেদেশের যেভাগ তাহাবদ্ধদৃঢ়তা ■ অগ্নিবৃদ্ধি হয় ।। ৫৮

ব্যায়ামাদ্দৃঢ়গাত্রস্য ব্যাধির্নাস্তিকদাচন ।
বিরুদ্ধম্বাবিদগ্ধম্বা ভুক্তংশীঘ্রং বিপচ্যতে ।। ৫৯

ব্যায়ামহইতে দৃঢ়গাত্রবিশিষ্টব্যক্তির কদাচ ব্যাধি স্থিতিহয়না। বিরুদ্ধাহার কিম্বা বিদগ্ধাহার শীঘ্র পরিপাক হয় ।। ৫৯ ।।

ভবন্তিশীঘ্রংনৈতস্য বলীপলিতাদয়ঃ ।
নচৈনংসহসাক্রম্য জরাসমধিরোহতি ।। ৬০ ।।

ব্যায়ামকারীর বলীপলিতাদি শীঘ্র হয় । এইব্যক্তি কেহটাদাক্রমণ করিয়াজরা আবির্ভব হয়না ।। ৬০ ।

নচাস্তিসদৃশংতেন কিঞ্চিৎস্থৌল্যাপকর্ষণং ।
স সদাগুণমাধত্তে বলিনাংস্নিগ্ধভোজিনাং ।। ৬১ ।

ব্যায়ামসদৃশ অন্য কিঞ্চিৎ ও স্থৌল্যাপকর্ষণ নাই সেই ব্যায়াম বলি অথচ স্নিগ্ধভোজিদিগের সর্বদাই গুণকে ধারণকরেন ৬১ ।

রমতেশীতসময়েসুতরাংসহিতোমতঃ ।
অন্যদপিচকর্ত্তব্যো বলার্দ্ধেন যথাবলং ৬২

শীতসময়ে ব্যায়ামরমণীয়সুতরাং সেই কালেই হিত । অন্যসময়েও কর্ত্তব্য বলের অর্দ্ধেকে যাহার যাহ্বশবল । ৬২

.হৃদয়স্থোযদাবায়ুর্বক্তুংশীঘ্রংপ্রপদ্যতে ।
মুখঞ্চশোষংলভতে তদ্বলার্দ্ধস্য লক্ষণং ৬৩

হৃদয়স্থিতবায়ু যখন শীঘ্র মুখেতে উপস্থিত হয়েন এবং মুখশোষ প্রাপ্তহয় সেই বলার্দ্ধচিহ্ন জানিহ ৬৩

কিম্বাললাটনাসায়াং গাত্রস্যসন্ধিকক্ষয়োঃ
যদাসংজায়তেস্বেদো বলার্দ্ধস্তুতদাদিশেৎ ৬৪ ॥

কিম্বা ললাট নাসাতে গাত্রের সন্ধিস্থানে কক্ষেতে যখনঘর্ম্ম জন্মে তদ্বলার্দ্ধজানিহ । ৬৪

ভুক্তবান্ কৃতসম্ভোগঃ কাসীশ্বাসী ক্ষতক্ষয়ী
রক্তপিত্তীক্ষতীশোষী নতংকুর্য্যাৎ কদাচন ৫৬ ।

ভুক্তবিশিষ্টব্যক্তি স্ত্রী সম্ভোগকারি ও কাসবিশিষ্ট ও শ্বাসান্বিত ও ক্ষয় বিশিষ্ট এবং রক্তপিত্তযুক্ত ও ক্ষতবিশিষ্ট শোষপ্রাপ্ত এইসকল ব্যক্তি সেই ব্যায়ামকে কদাচ করিবেনা ॥ ৬৫

অতিব্যায়ামতঃকাশো জ্বরশ্ছর্দিঃ শ্রমঃক্লমঃ
তৃষ্ণাক্ষয়ঃপ্রথমতো রক্তপিত্তঞ্চজায়তে ৬৬ ।

অতিশয় ব্যায়ামকর্ত্তব্য নয় তাহাতে কাশ ও জ্বর ছর্দ্দি শ্রম ক্লান্তচিত্ত তৃষ্ণা ক্ষয় রক্তপিত্ত প্রথমে জন্মে ॥ ৬৬ ।

অভ্যঙ্গংকারয়েন্নিত্যং সর্ব্বেষ্বঙ্গেষুপুষ্টিদং ।
শিরঃশ্রবণপাদেষুতংবিশেষেণশীলয়েৎ ৭৬

তৈলাভ্যঙ্গকর্ত্তব্যনিত্যই সকলাঙ্গেতে তৈলাভ্যঙ্গ শরীরপুষ্টিদায়ক বিশেষেতে মস্তক কর্ণ পাদেতে সেইঅভ্যঙ্গ বিশেষরূপেতে করিবেক ৬৭

সার্ষপংগন্ধতৈলম্বা যত্তৈলং পুষ্পবাসিতং
অন্যদ্রব্যযুতংতৈলং নদুষ্যতি কদাচন । ৬৮

সার্ষপতৈল কিম্বা গন্ধতৈল পুষ্পবাসিততৈল কিঅন্যদ্রব্যযুক্ততৈল কদাচ দুষ্টহয়েননা ॥ ৬৮ ॥

অভ্যঙ্গোবাতকফহৃৎ শ্রমশান্তিবলংসুখং ।
নিদ্রাবর্ণমৃদুত্বায়ুঃকুরুতেদৃঢপুষ্টিকৃৎ ॥ ৬৯

তৈলাভ্যঙ্গ বায়ুকফনাশক এবং শ্রমশান্তি ও বলকর ও সুখকর। নিদ্রা বর্ণকোমলভাব আয়ু করেন শরীরদৃঢ়ত্ব এবং পুষ্টিকারক। ৬৯

অভ্যঙ্গশীলিতোমূর্দ্ধি সকলেন্দ্রিয়তর্পণঃ

দৃষ্টিপুষ্টিকরোহন্তি শিরোভূত্রিগতানগদান্। ৭০।

মস্তকে তৈলাভ্যঙ্গকৃত হইলে সকলেন্দ্রিয় তৃপ্তজনক হয়েন এবং দৃষ্টিকর দেহপুষ্টিকর মস্তকে উপরত্ত য় স্থান গতরোগ সকলনাশকরেন অর্থাৎ কর্ণাক্ষি নাসাগতরোগ।৭০

কেশানাংবহুতাদার্ঢ্যং মৃদুতাংদীর্ঘতাংতথা

কৃষ্ণতাং কুরুতেকুর্য্যাচ্ছিরঃসম্পূর্ণতামপি ৭১

মস্তকে তৈলাভ্যঙ্গ কেশের বহুত্ব এবং দৃঢ়ভাব করেণ এবং কোমলত্ব ও দীর্ঘত্ব করেণ এবং কৃষ্ণত্বকরেণ এবং মস্তক সম্পূর্ণভাব করেণ ৭১।

নকর্ণরোগানমলংনচমন্যাহনুগ্রহঃ

নোচ্চৈঃশ্রুতির্নবাধির্য্যং স্যান্নিত্যংকর্ণপূরণাৎ ৭২।

তৈলদ্বারা কর্ণপূরণ হইলে কর্ণরোগ হয়েননা এবং কর্ণে মল হয়না এবং মন্যাহনুগ্রহরোগ হয়না এবং উচ্চশব্দ শ্রবণ করিতে হয়না এবং বধির হয় না নিত্যকর্ণ পূরণে। ৭২।

রসাদ্যৈঃপূরণংকর্ণে ভোজনাৎপ্রাক্প্রশস্যতে

তৈলাদ্যৈঃপূরণংকর্ণে ভাস্করেস্তমুপাগতে॥ ৭৩

ভোজনের প্রাককালে রসাদিদ্বারা কর্ণে পূরণপ্রশস্ত এবং তৈলাদিদ্বারা পূরণপ্রশস্ত রবি অস্তগত হইলে ॥৭৩।

পাদাভ্যঙ্গস্ততঃস্থৈর্য্যং নিদ্রাদৃষ্টিপ্রসাদকৃৎ।

পাদসুপ্তিশ্রমস্তম্ভ সংকোচস্ফুটনপ্রণুৎ ৭৪

পাদেতে তৈলাভ্যঙ্গস্থিরভাব নিদ্রাদৃষ্টি প্রসন্ন করেণ পাদের অসাড়শ্রম জাড্যতাসংকোচস্ফুটন নাশকরেণ। ৭৪

ব্যায়ামক্ষুন্নবপুষংপদ্ভ্যাংসমর্দ্দিতং তথা

ব্যাধয়োনোপসর্পন্তি বৈনতেয়মিবোরগাঃ ৭৫

ব্যায়ামদ্বারা ক্ষুন্নদেহকে পদহইতে সংমর্দ্দিত তৈল তাদৃশ হইলে ব্যাধি সকল প্রাপ্তহয়েননা যাদৃশ সর্পসকল গরুড়কে প্রাপ্তহয়েননা। ৭৫।

লোমকূপা শিরাজালধমনীভিঃ কলেবরং।
তর্পয়েদ্বলমাধত্তে স্নেহযুক্তাবগাহনে। ৭৬॥

লোমকূপ শিরাজাল ধমনীদ্বারা শরীরতৃপ্ত করেণ এবং বলধারণ করেণ স্নেহযুক্ত অবগাহন করিলে। ৭৬।

অদ্ভিঃসংসিক্তমূলানাং তরুণাংপল্লবাদয়ঃ
বর্দ্ধন্তেহিতথানৃণাং স্নেহসংসিক্তধাতবঃ ॥ ৭৭।

জলদ্বারা সেচিতমূলবৃক্ষেরপল্লবাদি যেমন বৃদ্ধহয়েন তেমত মনুষ্যের স্নেহ সিক্তধাতু সকল বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়েন। ৭৭।

তরুণজ্বরীহ্যজীর্ণীচ নাভ্যক্তব্যঃকথঞ্চন
তথাবিরিক্তোবান্তশ্চ নিরূঢোযশ্চমানবঃ। ৭৮

নবজ্জরীএবং অজীর্ণবিশিষ্টব্যক্তির স্নেহাভ্যঙ্গযুক্তনহে এবংযেব্যক্তির বিরেচনহইয়াছে এবংবমনও বস্তি অর্থাৎ পিচকিরি লইয়াছে তাহারো স্নেহাভ্যঙ্গ কর্ত্তব্যনহে ॥ ৭৮।

পূর্ব্বয়োঃকৃচ্ছ্রতাব্যাধে রসাধ্যত্বমথাপিবা।
শেষাণাংতদিহপ্রোক্তা বহ্নিসাদাদযোগদাঃ ৭৯

নবজ্বরির এবং অজীর্ণপ্রাপ্তব্যক্তির তৈলাভ্যঙ্গতেকৃচ্ছ্রসাধ্যব্যাধিহইতেঅসাধ্যই হয় বিরেচনকৃত এবং বস্তিকৃতদিগের অগ্নিমান্দ্যাদিরোগ হয় ৭৯

উদ্বর্ত্তনংকফহরংমেদসঃ প্রবিলায়নম্ — উদ্বর্ত্তনংকফহরংমেদঃদাখ্রং শুক্রদংপরং
বল্যংশোণিতকৃৎকান্তি ত্বকপ্রসাদমৃদুত্বকৃৎ ৮০॥

তৈলমর্দন কফনাশক মেদোনাশক শুক্রপ্রদবলদায়ক রক্তকারি দীপ্তিত্বক প্রসন্ন এবং কোমলভাবকারি॥ ৮০।

মুখলেপাদ্দৃঢংচক্ষুঃপীনোগণ্ড স্তথাননং
কান্তমব্যঙ্গপীড়ত্বংভবেৎ কমলসন্নিভং ৮১

মুখেতেতৈলপ্রলেপন হইতে দৃঢচক্ষুহয় এবং গণ্ডস্থলস্থৌল্যএবংমুখস্থূলত্ব হয় এবং মনোহর মুখহয়ও মুখব্যঙ্গপীড়া হয়েন এবং মুখপদ্মতুল্যহয় ৮১

দীপনংবৃষ্যমায়ুষ্যং স্নানমোজোবলপ্রদং
কণ্ডূমলশ্রমস্বেদ তন্দ্রাতৃড়দাহপাপনুৎ ৮২

স্নান অগ্নিদীপ্তিকারক ও তেজস্করও আয়ুর্বর্দ্ধিত এবংওজধাতুওবলপ্রদাতা ও কণ্ডু ও মলাশ্রম ও বেদনা তন্দ্রাতৃষ্ণাদাহ পাপনাশকঃ ৮২

বাহ্যৈশ্চসেকৈঃশীতাদ্যৈ রুষ্মান্তর্যাতিপীড়িতঃ
নবস্যস্নানমাত্রস্য দীপ্যতেতেনপাবকঃ ৮৩

শীতাদি বাহ্যসেকদ্বারা উষ্মাঅন্তর প্রাপ্তহয় পীড়িতমনুষ্যহয়েনস্নানমাত্র মনুষ্যের সেই স্নানকর্ত্তৃক অগ্নি দীপ্তহয়েন ৮৩

শীতেনপয়সাস্নানং রক্তপিত্তপ্রশান্তয়ৎ
তদেবোষ্ণেনতোয়েনবল্যংবাতকফাপহং ।৮৪॥

শীতলজলেতে স্নান রক্তপিত্ত প্রশমনকারক উষ্ণজলদ্বার স্নানবলের হিত এবং বায়ুকফ নাশক ৮৪

শির স্নানমচাক্ষুষ্য মত্যুষ্ণেনাম্বুনাসদ
বাতশ্লেষ্মপ্রকোপেত্ত হিতংতচ্চপ্রকীর্ত্তিতং ৮৫

মস্তক স্নান চক্ষুরহিত নহে অতিশয় উষ্ণজলে সর্ব্বদা মস্তক স্নান বাতশ্লেষ্ম প্রকোপেহিত জানিহ ৮৫

অশীতেনাম্বসাস্নানং পয়ঃপানংনবাঃস্ত্রিয়
এতদ্বৈমানবঃপথ্যং স্নিগ্ধমল্পঞ্চভোজনং ৮৬ ।
হরিচন্দ্রের এইমত ।

অশীতলজলদ্বারাস্নান এবংদুগ্ধপান ও নব্যাস্ত্রী স্নিগ্ধ ও অল্পভোজনকর্ত্তব্য হে মানবসকল এইসকল পথ্য অর্থাৎ হিত ৮৬

যঃসদামলকৈঃস্নানং করোতিসখিনিশ্চিতং ।
বলীপলিতনির্মুক্তোজীবেদ্বর্ষশতংনরঃ ৮৭

যেব্যক্তিসর্ব্বদা আমলকীরসেরদ্বারা স্নানকরে সেইব্যক্তিনিশ্চয়বলি পলিত নিঃশেষে মুক্তহয়েন শতবৎসর জীবিতথাকেন ।

স্নানংজ্বরেতিসারেচ নেত্রকর্ণানিলার্ত্তিষু
আধ্মানপীনসাজীর্ণভুক্তবৎসুচগর্হিতং ৮৮ ।

জ্বরে ও অতিসারে এবং নেত্ররোগ কর্ণরোগ বায়ুরোগ এইসকলরোগেতে আধ্মানপীনস নাসারোগ অজীর্ণরোগেতে ও ভুক্তবান এইসকলেতেস্নান কর্ত্তব্যনহে ॥ ৮৮

স্নানস্যানন্তরংসম্যগ্‌বস্ত্রেণ তনুমার্জ্জনং
কান্তিপ্রদংশরীরস্য কণ্ডূত্বগ্দোষনাশনং ৮৯ ।

স্নানানন্তর বস্ত্রদ্বারা শরীরমার্জ্জনকর্ত্তব্য তাহাতে কান্তিদায়ক শরীরের ক গুত্বকদোষনাশক হয় ৮৯

কৌশেয়ংচিত্রবস্ত্রঞ্চ রক্তবস্ত্রংতথৈবচ
বাতশ্লেষ্মহরংতত্তু শীতেকালেবিধারয়েৎ । ৯০ ।

পট্টবস্ত্র চিত্রিতবস্ত্র রক্তবস্ত্র বাতশ্লেষ্মহর এই সকলবস্ত্র শীতকালেধারণ করিবেক ৯০

মেধ্যংসুশীতংপিত্তঘ্নং কষায়ংবস্ত্রমুচ্যতে ।
তদ্ধারয়েদুষ্ণকালে তচ্চাপিলঘুগৃহ্যতে ৯১ ।

পবিত্রসুশীতল পিত্তনাশকরঙ্গ প্রাপ্তবস্ত্রপথ্যসেইবস্ত্রধারণ উষ্ণকালেকর্ত্তব্য সেইবস্ত্র লঘুগ্রাহ্য ৯১

শুক্লন্তুশুভদংবস্ত্রংশীতাতাপনিবারণং
নচোষ্ণংনচবাশীতং তত্তুবর্ষাসুধারয়েৎ । ৯২

শুক্লবস্ত্র শুভদায়ক শীত এবং সন্তাপ নিবারক উষ্ণনহে শীতলনহে যে বস্ত্র সেই বস্ত্র বর্ষাতে ধারণ করিবেক । ৯২ । .

যশস্যংকাম্যমায়ুষ্যং শ্রীদমানন্দবর্দ্ধনং
ত্বচ্যংবশীকরং রুচ্যংনবংনির্ম্মলমম্বরং ॥ ৮৩

নূতন নির্ম্মলবস্ত্র যশকারক এবং কামোদ্দীপন কারক আয়ুবর্দ্ধিত ও লক্ষ্মী প্রদ এবং আনন্দবর্দ্ধ কত্বকে রহিত এবং বশীকর ও রুচি কারক ৮৩ ।

কদাপিনজনৈঃসদ্ভি র্ধার্য্যংমলিনমম্বরং
তত্তুকণ্ডুজমিকরং গ্লান্যলক্ষ্মীকরংপরং ৯৪

সাধুজন কর্ত্তৃক মলিন বস্ত্র কদাচ ধারণীয় নহে সেইমলিনবস্ত্রকণ্ডুজমি কারক ও গ্লানি এবং দারিদ্রকর ॥ ৯৪

কুঙ্কুমংচন্দনঞ্চাপি কৃষ্ণাগুরুচমিশ্রিতং
উষ্ণংবাতকফধ্বংসি শীতকালেতদিষ্যতে ৯৫

কুঙ্কুম চন্দনকৃষ্ণাগৌর মিশ্রিত অথচ উষ্ণ কফবায়ুধ্বংসকারক শীতকালে গাত্রেম্রক্ষণ কর্ত্তব্য ৮৫ ॥

চন্দনংঘনসারেণ বালকেনচমিশ্রিতং
সুগন্ধিপরমংশীতং উষ্ণকালেপ্রশস্যতে । ৯৬

কর্পূরসহিত চন্দন এবং বালারসহিত মিশ্রিত উত্তম সুগন্ধি অথচ শীতল গ্রীষ্মকালে গাত্রেলেপন প্রশস্ত ৯৬

চন্দনং মসৃণোপেতং মৃগনাভিসমাযুতং
নচোষ্ণংনচবাশীতং বর্ষাকালেতদিষ্যতে ৯৭

চন্দন কুঙ্কুম মৃগনাভিযুক্ত উষ্ণনয় শীতলও নহে বর্ষাকালে গাত্রে লেপন যুক্ত ৯৭

অনুলেপস্তৃষামূর্চ্ছা দুর্গন্ধশ্রমদাহজিৎ
সৌভাগ্যতেজস্ত্বগ্বর্ণ প্রীত্যোজোবলবর্দ্ধনং ।৯৮।

সৌগন্ধাদিলেপন তৃষ্ণা মূর্চ্ছা গাত্রদুর্গন্ধ শ্রমদাহ নাশকএবং সৌভাগ্যত্বগ্বর্ণপ্রীতি ও জধাত্তবলবৃদ্ধি কারক ৯৮

স্নানানর্হকলোকানা মনুলেপোপিনহিতঃ
সুগন্ধিপুষ্পপত্রানাং ধারণংকান্তিকারকং । ৯৯

স্নানের অযোগ্য লোকসকলের গাত্রলেপনহিত নহে তাহানদিগের সুগন্ধি পুষ্পপত্র ধারন কান্তিকারক ৯৯।

পাপরক্ষোগ্রহহরং কামোজঃশ্রীবিবর্দ্ধনং ।
ভূষণৈর্ভূষয়েদঙ্গং যথাযোগ্যং বিধানতঃ ১০০।

যথাযোগ্য বিধানেতে ভূষণদ্বারা অঙ্গভূষিত করিবেক তাহাতে পাপ এবং রাক্ষসগ্রহ নাশহয় এবং ও জধাত্ত লক্ষ্মী বিবর্দ্ধন হয় ১০০

সুখসৌভাগ্যসন্তোষ দায়কংকাঞ্চনংস্মৃতম ।
গ্রহদৃষ্টিহরংপুষ্টিকরংদুঃখপ্রণাশনং ।। ১০১ ।।

কাঞ্চনাভরন সুখসৌভাগ্য সন্তোষদায়ক গ্রহদৃষ্টিহর এবং পুষ্টিকর এবং দুঃখনাশক ১০১

পাপদৌর্ভাগ্যশমনং রত্নাভরণধারণং । ১০২ ।

পাপ এবং দুর্ভাগ্যশমন রত্নের আভরন ধারন ১০২ ।

মাণিক্য তরণেঃসুজাত্যমমলংমুক্তাফলং শীতগোঃমাহে
যস্যচবিদ্রুমোনিগদিতঃ সৌম্যস্যগারুত্মতং দেবেজ্য
স্যচ পুষ্পরাগমসুরাচার্য্যস্য বজ্রংশনেনীলংনির্ম্মলমন্য
য়োশ্চগদিতেগোমেদবৈদর্য্যকে । ৫০ ।

সূর্য্যসম্বন্ধিমানিক্য অর্থাৎসূর্য্যকান্তমণি সুজাতিনির্ম্মলমুক্তাফল চন্দ্রসম্ব

ন্ধি মঙ্গলসম্বন্ধি প্রধানসম্বন্ধি গারুত্মতমণি বৃহস্পতিসম্বন্ধিপুষ্পারাগমণি শুক্রসম্বন্ধিবজ্রনামহিরক শনিসম্বন্ধিনীলকান্তমণিনির্ম্মল অন্যান্বয়অর্থাৎ রাহুসম্বন্ধিগোমেদমণি কেতুসম্বন্ধিবৈদুর্য্যকমণিঅর্থাৎ পীতপ্রবাল১০৩

বাসঃসুগন্ধরত্নানাং ধারণংপ্রীতিবর্দ্ধনম্ ।
রক্ষোঘ্নমর্থ্যমোজস্যং সৌভাগ্যকরমুত্তমম্ ১০৪ ।

বস্ত্র মাল্য গন্ধ রত্ন এইসকলধারণে রাক্ষসনিবারণ অর্থেরহিতওজধাতুবর্দ্ধক উত্তম সৌভাগ্যকর । ১০৪ ॥

সততংসিদ্ধমন্ত্রস্য মহৌষধ্যাস্তথৈবচ ।
রোচনাসর্পাদীনাং মাঙ্গল্যানাঞ্চধারণং । ১০৫
আয়ুর্লক্ষ্মীকরংরক্ষো হরণংমঙ্গলং শুভং
হিংস্রাদিভয়বিধ্বংসি বশীকরণকারণং ।১০৬॥

সর্ব্বদাসিদ্ধমন্ত্রেরধারণ ও মহৌষধিধারণ। গোরোচনাসর্পাদি মাঙ্গল্যদ্রব্য ধারণ ইহাতে আয়ু ও লক্ষ্মীকরহয় ও রাক্ষসহর ও শুভমঙ্গল ও হিংস্রাদি ভয়বিধ্বংসন ও বশীকরণ কারণ ১০৬

দেবগোবিপ্রবৃদ্ধানাং গুরূণাঞ্চপ্রপূজনং
ততোভোজনবেলায়াং কুর্য্যান্মঙ্গলদর্শনাৎ ১০৭

দেবতা গো ব্রাহ্মণ বৃদ্ধ গুরু এইসকলের প্রত্যহপ্রকারে পূজাকর্ত্তব্যাপশ্চাদ্ভোজনবেলাতে মঙ্গলদর্শন করিবেন ১০৭ ।

তস্যপ্রদক্ষিণং নিত্যমায়ুর্দ্ধর্ম্মবিবর্দ্ধনম্ ।
লোকেস্মিন্মঙ্গলান্যষ্টৌ ব্রাহ্মণোগোহুতাশনঃ । ১০৮
হিরণ্যংসর্পিরাদিত্য আপোরাজাতথাষ্টমঃ ১০৯

পূজ্যব্যক্তির প্রদক্ষিণনিত্য কর্ত্তব্য আয়ুধর্ম্মবিবর্দ্ধন হয় এইলোকে মঙ্গল অষ্ট ব্রাহ্মণ গো অগ্নি স্বর্ণ ঘৃত সূর্য্য জল রাজা এই অষ্ট মঙ্গলদায়ক নিত্য দর্শনকর্ত্তব্য ১ ৯

পাদুকারোহণংকুর্য্যাৎ পূর্ব্বংভোজনতৎপরঃ
পাদরোগহরংবৃষ্যং চাক্ষুষ্যংচায়ুষোহিতং ॥ ১১০ ।

পাদুকারোহণকরিবেক অর্থাৎ বিনামাপায়েদেওয়া। ভোজনতৎপরহইয় প্রথমপাদুকারোহণকর্ত্তব্য তাহাতেপাদরোগহরণহয়ও বলদায়কচক্ষুরহিত আয়ুরহিত ।১১০

শরীরেজায়তেনিত্যং বাঞ্ছানৃণাংচতুর্ব্বিধা।
বুভুক্ষাচপিপাসাচ সুষুপ্সাসুরতস্পৃহা ১১১।

মনুষ্যদিগেরশরীরেনিত্যচতুর্ব্বিধা বাঞ্ছাজন্মেক্ষুধাতৃষ্ণানিদ্রা মৈথুনস্পৃহা॥১১১

ইত্যায়ুর্ব্বেদ দর্প্পণে দেশাদিদিনচর্য্যা কথনোনাম একাদশোল্লাসঃ।

ইতি একাদশোল্লাসঃ

। অথ চতুর্ব্বিধ বৃক্ষামাহ

ভোজনেচ্ছাবিঘাতাৎস্যাদঙ্গমর্দোঽরুচিঃশ্রমঃ ।
তন্দ্রালোচনদৌর্ব্বল্য ধাতুদাহবলক্ষয়ঃ ।১।

ভোজনেচ্ছাবিঘাত হইতেঅঙ্গপীড়নহয় এবং অরুচি ও শ্রম তন্দ্রা ওদৃষ্টি দুর্ব্বলভাব ধাতুসকলেরদাহ বলক্ষয় হয় । ১

বিঘাতেনপিপাসায়াঃ শোষঃকণ্ঠাস্যয়োর্ভবেৎ ।
শ্রবণাস্যাবরোধশ্চ রক্তশোষোহৃদিব্যথা ।২॥

পিপাসারবিঘাতদ্বারা কণ্ঠ এবং মুখেরশোষহয় । কণ্ঠমুখের রোধহয় রক্ত শোষ ও হৃদয়ের বেদনা ' ২

নিদ্রাবিঘাতেজৃম্ভা শিরোলোচনগৌরবং ।
অঙ্গমর্দস্তথাতন্দ্রাস্যাদন্নাপাক এবচ । ৩ ॥

নিদ্রারবিঘাতেজৃম্ভ অর্থাৎ হাইএবং মস্তকলোচনেরগৌরব অঙ্গপীড়াতন্দ্রা অন্নের অপাক এইসকল হয় ॥ ৩।

বুভুক্ষিতোনয়োঽশ্নাতি৩স্যাহারেন্ধনক্ষয়াৎ ।
মন্দীভবতিকায়াগ্নি র্যথাচাগ্নির্নিরীন্ধনঃ ॥ ৪ ।

ক্ষুধিত যেব্যক্তি ভোজননাকরেণ তাহারআহারক্ষপকাষ্ঠক্ষয়হেতুক কায়ের অগ্নি মন্দভাব হয়েন যেমত অগ্নি কাষ্ঠশূন্য হইলে মন্দীহয়েন ॥ ■ ॥

আহারংপচতিশিখী দোষানাহারবর্জ্জিতঃপচতি
দোষক্ষয়েপিচধাতূন্ ধাতুক্ষয়েপিচপ্রাণান । ৫

অগ্নিআহার পাককরেন আহারবর্জ্জিত অগ্নিদোষপাককরেণ দোষক্ষয়েধাতু পাক ধাতুক্ষয়ে প্রাণসকল পাককরেণ প্রাণস্থানে বলজানিহ ॥ ৫ ।

আহারঃপ্রীতিকৃৎসদ্যো বলকৃদ্দেহধারণঃ ।
স্মৃত্যায়ুঃশক্তিবর্ণৌজঃসত্ত্বশোভাবিবর্দ্ধনঃ ৬

আহার প্রীতিকারক তৎক্ষণে এবং বলকারক ও দেহধারক এবং স্মৃতি আয়ু শক্তিবর্ণ ওজধাতু মনশোভা বৃদ্ধিকারক ৬ ।

যথোক্তগুণসম্পন্ন মুপসেবেতভোজনং ।
বীর্য্যদোষকলাদীনাং কালয়োরুভয়োরপি । ৭

বীর্য্য এবং দোষ এবং কলা অংশাদির যথাউক্ত গুণসম্পন্ন ভোজন করিবেক উভয়কালে প্রাতঃকাল এবং সায়ংকাল ৭

তথাচ সায়ংপ্রাতর্মনুষ্যাণামশনং শ্রুতিবোধিতং
নান্তরাভোজনংকুর্য্যাদগ্নিহোত্র সমোবিধিঃ ।৮ ॥

সায়ংকাল প্রাতঃকাল মনুষ্যদিগের ভোজন বেদবোধিতইহারপরে ভোজন কর্ত্তব্য নহে অগ্নিহোত্রসমান বিধি জানিহ অর্থাৎ অগ্নিহোত্রের এই বিধি প্রাতঃসায়ং উভয়কালেইআহারবিধি প্রাতঃকালে ভোজন প্রথমপ্রহরের পর দ্বিতীয় প্রহর মধ্যে রাত্রিকাল ও এতাদৃশ জানিহ ।৮

তথাচ যামমধ্যেনভোক্তব্যঃ যামযুগ্মংনলঙ্ঘয়েৎ।
যামমধ্যেরসোৎপত্তির্যামযুগ্মাদ্বলক্ষয়ঃ। ১০ ॥

প্রহরের মধ্যে ভোজনকর্ত্তব্যনহে প্রহরযুগেমর পরেও কর্ত্তব্য নহে যাম মধ্যে আহার রসোৎপত্তি করেণ যামযুগ্মের পর বলক্ষয় করেণ ১০ ॥

অন্যচ্চ ক্ষুৎসম্ভবতিপক্কেষু রসদোষমলেষুচ
কালেবাযদিবাকালে সোহমকালউদাহৃতঃ ১১ ।

রসদোষ মলাদির পাকহইলে ক্ষুধাহয় তাহাতে কালে কিম্বা অকালে আহার কাল সেই কথিত হইল। ১১

রসাদীনাংপাকং জ্ঞাতুমাহ

উদ্গারসুদ্ধিরুৎসাহোবেগোৎসর্গোযথোচিতঃ
লঘুতাক্ষুৎপিপাসাচযদাকালঃসভোজনে ১২

যে কালে উদ্গারসুদ্ধিহয় এবং উৎসাহ হয় ও বেগের যথোচিত ত্যাগ শরীরের লঘুত্ব এবং ক্ষুধা ও তৃষ্ণাহয় ভোজনবিষয়ে সেই কাল ১২

স্থানমাহ।

আহারন্তরহঃকুর্য্যার্নিহারঞ্চৈব সর্ব্বদা।
উভাভ্যাংলক্ষ্মুপেতঃস্যাৎপ্রকাশেহীয়তেশ্রিয় ১৩।

নির্জ্জনে আহার করিবেক সর্ব্বদা মলমূত্রেরত্যাগও নির্জ্জনেকরিবেক নিভৃত স্থানে আহার নির্হার অর্থাৎ মলমূত্রোৎসর্গ এইউভয়েরদ্বারা লক্ষ্মীপ্রাপ্তা

হয়েন প্রকাশস্থানে আহার নির্হারদ্বারা শ্রীতে হীনহয়েন ।.১৩ ॥

অন্যচ্চ । আহারনির্হারবিহারযোগাঃসদৈবসদ্ভির্বিজনেবিধেয়াঃ। ১৪
আহারএবং নির্হারএবংবিহারযোগসর্বদাইসাধু কর্ত্তৃক নির্জনেবিধেয় ১৪

ভোজন পাত্রমাহ

দোষঘ্নৎপুষ্টিদংপথ্যংহৈমংভোজনভাজনঃ
রৌপ্যংভবতিচাক্ষুষ্যং পিত্তঘ্নৎকফবাতঘ্নৎ ।১৫
কাংস্যংবুদ্ধিপ্রদংরুচ্যং রক্তপিত্তপ্রসাদনং
পিত্তলংবাতকৃদ্রুক্ষমুষ্ণংকৃমিকফপ্রণুৎ ।১৬
আয়সেকান্তপাত্রেচ ভোজনংসিদ্ধিকারকং
শোথপাণ্ডুহরংবল্যং কামলাপহমুত্তমং ॥ ১৭
শৈলজেস্থঘ্নয়েপাত্রে ভোজনংশ্রীনিবারণং ।
দারুজন্তুবেবিশেষেণ রুচিদংশ্লেষ্মকারিচ ॥ ১৮ ॥
পাত্রঃপত্রময়ংরুচ্যংদীপনংবিষপাপনুৎ ॥ ১৯

স্বর্ণেরভোজন পাত্র দোষনাশক পুষ্টিদায়ক এবং পথ্য, রৌপ্যপাত্র চক্ষুর হিতকারি পিত্তনাশক বাতশ্লেষ্ম কারি ১৫॥ কাংস্যপাত্র বুদ্ধিপ্রদরুচি দায়ক রক্তপিত্ত প্রনাশক, পিত্তল পাত্র বায়ুকারক রুক্ষউষ্ণ কৃমিকফ নাশক॥ ১৬॥ লৌহপাত্র ও কান্তলৌহপাত্র সিদ্ধিকারক শোথ পাণ্ডুরোগ হর বলদায়ককামলারোগ নাশক, ১৭। প্রস্তরপাত্র ও মৃত্তিকাপাত্র শ্রীনাশক,কাষ্ঠপাত্র বিশেষ রুচি দায়ক শ্লেষ্মকারি। ১৮ পত্রের পাত্ররুচিদায়ক অগ্নিদীপন এবং বিষ ও পাপনাশক। ১৯

জলপাত্রন্তুতাম্রস্যতদাভাবো মৃদোহিতং।
পবিত্রংশীতলংপাত্রংঘটিতংস্ফাটিকেনযৎ ।
কাচেনরচিতংতদ্বত্তথাবৈদূর্য্যসম্ভবং । ২১ ।

জলপাত্রতাম্রপাত্রেরহর্ষভাব এবংহিত স্ফটিকঘটিতপাত্রপবিত্রশীতল ২০
কাঁচেতে রচিতপাত্র স্ফটিকবৎ এবং প্রবালেতে রচিতও জানিহ ২১ ।

ভোজনাগ্রেসদাপথ্যং লবণার্দ্রকভক্ষণং ।
অগ্নিসংদীপনংরুচ্যং জিহ্বাকণ্ঠবিশোধনং । ২২ ॥

ভোজনপূর্বে সর্বদ লবণার্দ্রক ভক্ষণপথ্য অগ্নির দীপ্তিকারক রুচিদায়ক জিহ্বাকণ্ঠ শোধন কারক। ২২

ননুলবণস্যাপিত্তজনকত্বা দাদ্রকস্য কটুত্বেনপিত্তলত্বাদ্বুভু
ক্ষিতস্যবৃদ্ধপিত্তস্য কথং প্রথমং লবণাদ্রক ভক্ষণমুচিত
মুচ্যতে । ২৩ ।

লবণেরপিত্তজনকত্বহেতুক আদ্রকের কটুত্বেতেপিত্তবর্দ্ধকহেতুক বুভুক্ষিত ব্যক্তির বৃদ্ধপিত্ত হয় তৎসম্বন্ধে কিপ্রকারে প্রথমলবণাদ্রকভক্ষণ উচিত হয় এইজন্য কথিত হইতেছে ২৩

লবণংসৈন্ধবংজ্ঞেয়ংচন্দনং রক্তচন্দনম্
ইতিবচনাল্লবণমত্রসৈন্ধবম্ ২৪

লবণ সৈন্ধব জানিহ চন্দন রক্তচন্দনএইবচনদ্বারা লবণএস্থানে সৈন্ধব ২৪

যত্ত্বাহগুণগ্রন্থে ।
সৈন্ধবংলবণংস্বাদুদীপনংপাচনংলঘু
স্নিগ্ধং রুচ্যংহিমংবৃষ্যংসূক্ষ্মংনেত্র্যংত্রিদোষনুৎ ২৫ ।

যেহেতু কহিয়াছেন গুণগ্রন্থে । সৈন্ধব লবণ মিষ্ট অগ্নিদীপ্তিজনক পাচক লঘু স্নিগ্ধ রুচিদায়ক হিম বলদায়ক সূক্ষ্মলোচন হিতত্রিদোষনাশক । ২৫

আদ্রকন্তুকথমপিনপিত্তবিরোধিমধুরপাকিত্বাদ্যতআহ ।
তত্রৈব আদ্রকাভেদিনীগুর্ব্বীতীক্ষ্ণোষ্ণাদীপনীচসা
কটুকামধুরাপাকেরুক্ষাবাতকফাপহা । ২৬

আদ্রকও কিপ্রকারে পিত্তবিরোধিনয় এই কারণ কহিয়াছেন আদ্রকা ভেদিগুরুতীক্ষ্ণউষ্ণবহ্নিদীপনকটুপাকেতেমধুর রুক্ষবাতশ্লেষ্মনাশক ॥২৬

অথচান্যদপিলবণাদ্রকন্নাত্র পিত্তবিরোধিসংযোগস্বভাবাৎ
সংযোগ স্বরূপ চৈতাম্বশং । ভোজনস্যপূর্ব্বং লবণাদ্রকং
ভক্ষণবোধকবচনমেবপ্রমাণয়ন্তি ২৭

অনন্তর অন্যও কহিয়াছেন লবণাদ্রক এস্থানে পিত্ত বিরোধি নয় সংযোগ স্বভাবহেতুক । সংযোগস্বরূপ এই ভোজনের পূর্ব্ব লবণাদ্রক ভক্ষণবোধক বচনই প্রমাণ হইয়াছেন । ২৭ ।

ভোজনাদৌ তুষ্টিদোষবিনাশায় ব্রহ্মাদীন্স্মরেৎ ।
তদ্যথা । অন্নংব্রহ্মারসোবিষ্ণুর্ভোক্তাদেবোমহেশ্বরঃ
ইতিসঞ্চিন্ত্যভুঞ্জানংতুষ্টিদোষোনবাধতে ॥ ২৮ ॥

ভোজনাদিতে দুষ্টিদোষবিনাশনিমিত্ত ব্রহ্মাবিষ্ণু মহেশ্বরকে স্মরণকরিবেক অন্নংব্রহ্মা রসবিষ্ণু ভোক্তাদেব মহাদেব এইসম্বন্ধরূপে চিন্তা করিয় ভোজন করিবেক দুষ্টিদোষ বাধেননা। ২৮।

অঞ্জনাগর্ভসম্ভূতংকুমারংব্রহ্মচারিণং
দুষ্টিদোষবিনাশায়হনুমন্তংস্মরাম্যহং ২৯।

অঞ্জনাগর্ভসম্ভবকুমার ব্রহ্মচারি হনুমানকে দুষ্টিদোষ বিনাশনিমিত্ত স্মরণ করি ২৯

অশ্নীয়াত্তন্মনাভূত্বাপূর্ব্বন্তুমধুরংরসম্।
মধ্যেম্ললবণৌপশ্চাৎকটুতিক্তকষায়কান্ ৩০

প্রথম তন্মনাহইয়া অর্থাৎ ব্রহ্মাদিমনা মধুররস ভক্ষণ করিবেক মধ্যেতে অম্ললবণরস ভক্ষণ শেষে কটুতিক্তকষায়রস ভক্ষণ ৩০।

ফলান্যাদৌসমশ্নীয়াৎদাড়িমাদীনি বুদ্ধিমান্
বিনামোচাফলংতদ্বদ্বর্জনীয়াচকর্কটী ৩১।

দাড়িমাদি ফলসকল অগ্রে ভোজন করিবেক কদলীফল ব্যতিরেক কদলী ফল এবং কর্কটীফল অন্ত প্রথম ত্যাজ্য ৩১

মৃণালবিষশালুককন্দেক্ষুপ্রভৃতীনপি
পূর্ব্বমেবাহিভোজ্যানিনতুভুক্তাকদাচন। ৩২।

পদ্মনাল পদ্মমূল শালুককন্দ ইক্ষুপ্রভৃতি প্রথম ভোজ্য এইসকল ভোজন করিয়া কদাচ নহে। ৩২

গুরুপিষ্টময়ংদ্রব্যংতণ্ডুলান্পৃথুকানপি।
নজাতুভুক্তবান্খাদেন্মাত্রাংখাদেদ্বুভুক্ষিতঃ। ৩৩।

গুরুপিষ্টকদ্রব্যতণ্ডুলচিপিটক কদাচিৎ ভুক্তবানব্যক্তি ভক্ষণ করিবেননা বুভুক্ষিত মাত্রাপূর্ব্বক খাইবেক ৩৩

ঘৃতপূর্ব্বংসমশ্নীয়াৎকঠিনপ্রাক্তৎমৃদু।
অন্তেপুনর্দ্রবংশীতংবলারোগ্যেনমুঞ্চতি। ৩৪॥

ঘৃতপূর্ব্বক কঠিনপ্রাক্ত অথচকোমলঅর্থাৎরোটিকাপ্রথমভক্ষণ করিবেকঅন্তেদ্রবএবংশীতলদ্রব্য ভক্ষণকরিলে বলারোগ্যবিষয়ে ত্যক্তহয়েননা ৩৪

যদ্‌যৎস্বাদুতরংতক্কিবিদধ্যাদুত্তরোত্তরং।
ভুক্তাযৎপ্রার্থ্যতেভূযস্তদুক্তংস্বাদুভোজনং ৩৫ ।

যেযে দ্রব্যস্বাদু উত্তম অর্থাৎ প্রিয়তরআহার সেইউত্তরোত্তরবিধানভে জ নানন্তর যেটী প্রার্থনীয় সেই স্বাদুভোজন উক্ত ৩৫

স্বাদ্বন্নস্যগুণমাহ,

সৌমনস্যংবলংপুষ্টিংউৎসাহংরসনাসুখং।
স্বাদুসংজনযত্যন্নমস্বাদুচবিপর্য্যয়ং ॥ ৩৬ ॥

যেঅন্ন আস্বাদু জন্মান সেই স্বাদুঅন্ন সুমনভাব করেণ এবং বলওপুষ্টি উৎসাহ জিহ্বাসুখ করেণ। ইহার বিপরীত অস্বাদু। ৩৬ ॥

অত্যুষ্ণান্ন বলংহন্তিশীতংশুষ্কঞ্চদুর্জ্জরম্
অতিক্লিন্নংগ্লানিকরংযুক্তিযুক্তংহিভোজনং। ৩৭

অতিশয় উষ্ণ অন্ন বলকে নষ্ট করেণ শীতল এবং শুষ্কঅন্ন দুর্জ্জর অতিক্লেদান্বিত অন্ন গ্লানিকর অতএব যুক্তিযুক্তভোজন কর্ত্তব্য ৩৭

অতিদ্রুতাশিতাহারোগুণান্দোষান্ন বিন্দতি
ভোজ্যংশীতমহৃদ্যংচস্যাদ্বিলম্বিতমশ্নতঃ ॥ ৩৮ ।

অতিশয় দ্রুত ভুক্ত আহার গুণএবং দোষলাভকরেণনা বিলম্বেতেআহারকারির ভোজ্য শীতল এবং অহৃদ্যহয়। ৩৮ ॥

গুরুস্ত্রিবিধংতন্নিবারয়ন্নাহ।

মন্দানলোনরোদ্রব্যংমাত্রাগুরুংবিবর্জ্জয়েৎ।
স্বভাবতশ্চগুরুযৎতথাসংস্কারতোগুরু। ৩৯

গুরুত্রিবিধ তাহার নিবারণকরিয়া কহিতেছেন মন্দানলমনুষ্যমাত্রাতেগুরু দ্রব্যত্যাগ করিবেন। এবং স্বভাবেতে গুরুযেদ্রব্য এবং সংস্কারেতেগুরুদ্রব্য ত্যাগ করিবেন ॥ ৩৯ ।

মাত্রাগুরুস্তুমুদ্গাদিমাষাদিপ্রভৃতেগুরু।
সংস্কারগুরুপিষ্টান্নংপ্রোক্তমিত্যুপলক্ষণং ॥ ৪০ ।

মাত্রাগুরুমুদ্গাদিমাষাদি প্রভৃতি হইতে গুরু। সংস্কারগুরুপিষ্টান্নং এই উপলক্ষেত্রিবিধ আহারকথিতহইতেছে। ৪০

আহারংষড়্বিধংচূষ্যংপেয়ংলেহ্যংতথৈবচ
ভোজ্যংভক্ষ্যংতথাচর্ব্ব্যংগুরুবিদ্যাদ্যথোত্তরং ৪১ ।
আহার ষটপ্রকার জানিহ চুষ্যপেয়লেহ্য ভোজ্য ভক্ষ্য চর্ব্ব্যএই ষট উত্তরো ত্তর গুরু জানিহ ৪১ চুষ্য ইক্ষুদাড়িমাদিপেয় পানক শর্করাদকাদি লেহ্যরসালক্ষথিতাদিভোজ্যঅন্নব্যঞ্জনাদি ভক্ষ্যলড্ডুকমণ্ডকাদিচর্ব্ব্যচিপিট চনকাদি ৪১

স্বভাবগুরু সংস্কারগুরুণোঃ ।

স্বভাবলঘুনশ্চভক্ষ্যস্যভোজনপরিমাণমাহ ।
গুরুণামর্দ্ধসৌহিত্যংলঘূনাংতৃপ্তিরিষ্যতে । ৪২
স্বভাবগুরু সংস্কারগুরুর এবং স্বভাবলঘুভ ক্ষরভোজনপরিম ণকহিতেছেন গুরুর অর্দ্ধেক সুহিত লঘুর তৃপ্তিপর্য্যন্ত ভোজন কর্ত্তব্য ৪২

মাষপিষ্টান্নাদিভিরর্দ্ধংসৌহিত্যংকর্ত্তব্যং ।
মুদ্গাদিভিঃস্বাভাবিকমাত্রয়াতৃপ্তিঃকর্ত্তব্যেত্যর্থঃ ৪৩
মাষপিষ্টাদির অর্দ্ধেক সুহিত্ত কর্ত্তব্য মুদ্গাদিরস্বভাবিকমাত্রাদ্বারাতৃপ্তি কর্ত্তব্য এই অর্থ ৪৩

দ্রবোদ্রবতরশ্চাপিনমাত্রাগুরুরিষ্যতে ।। ৪৪
দ্রবদ্রব্যপেয়াদি দ্রবতরতক্রাদিঅধিকঅন্নাদিইহাবমাত্রাতেঅধিকগুরু ।৪৪

মাত্রাগুরুর্নমন্তব্যঃপেয়স্যসর্বতোলঘুত্বাৎউক্তঞ্চসুশ্রুতে ।
পেয়লেহ্যাদ্যভক্ষ্যাণাংগুরুবিদ্যাদ্যথোত্তরং ৪৫
পেয়পেয়াদিলেহ্যরসালাদিঅন্নব্যঞ্জনাদিভক্ষ্যউত্তরোত্তরগুরুজানিহ ৪৫

মোদকাদিদ্রব্যাদনেপি শুষ্কস্তুসন্তাপেবোপপদ্যতে ।
বিশুষ্কমন্নমভ্যস্তংনপাকং সাধুগচ্ছতি ৪৬
মোদকাদিদ্রব্যভক্ষণে শুষ্কসন্তাপ রুউপপন্নহয়েন বিশুষ্কঅন্ন সুন্দরপাক হয়েনন । ৪৬

শুষ্কমপিস্রোতোরোধকত্বমপিদ্রবার্দ্রংসম্যকপাকংযাতি । ৪৭ ।।
শুষ্কান্নস্রোতরোধকরহইয়াওদ্রবেতেআর্দ্র হইলেসম্যকপাকপ্রাপ্তহয়েন ৪৭

কেবলস্য শুষ্কস্যান্নস্য দোষমাহ বিশুষ্কমন্নমিত্যাদি।
অপক্কং তর্হিভবতীত্যপেক্ষায়ামাহ। ৪৮।

কেবল বিশুষ্ক অন্নেবদোষ কহিতেছেন বিশুষ্কঅন্ন ইত্যাদিবি শুষ্কঅন্ন অপক্কই হয়েন ৪৮ এই অপেক্ষাতে কহিতেছেন

পিণ্ডীকৃতমসংক্লিন্নং বিদাহমুপগচ্ছতি ৪৯।

পিণ্ডীকৃত অর্থাৎ প্রস্তরেরন্যায় কাঠিন সম্যক্ আদ্রাভাববিদগ্ধ প্রাপ্ত হয়। ৪৯ ॥

শুষ্কাদীনাংবৈগুণমাহ।

শুষ্কং বিরুদ্ধং বিষ্টম্ভি বহ্নিব্যাপাদমাবহেৎ। ৫০ ॥

শুষ্কাদির বিগুণ কহিতেছেন শুষ্ক এবং বিরুদ্ধ বিষ্টম্ভি অগ্নিমান্দ্যকরেণ অর্থাৎ চিপিটাদি ক্ষীরমৎস্যাদি চনকমসূরাদি। ৫০

নভূক্ত্বানরদৈশ্ছিত্বানানিশায়াং নবাবহূন
নজলান্তরিতানুষ্ণান্সক্তূনদ্যান্নকেবলান্। ৫১

ভোজন করিয়া ভোজন করিবেকনাদন্তদ্বারাছেদকরিবেকনা রাত্রিতেভোজন করিবেকনা বিস্তর ভক্ষণ কর্ত্তব্য নয় ওজলমধ্যস্থিত দ্রব্য ভক্ষণউচিতনহে উষ্ণদ্রব্য অশন বিধিনহে কেবল সক্তু অর্থাৎছাতুকাভক্ষ্যবিধান নহে। ৫১

বিষমাশনস্যলক্ষণমাহ।

বহুস্তোকমকালেবাজ্ঞেয়ংত্বিষমাশনং। ৫২ ॥

অনেক অথবা অল্পঅকালে ভোজন সেই বিষমাশন জানিহ ৫২

বহ্বান্নস্যভক্ষিতস্যদোষমাহ।

অন্নস্যগৌরবাটোপশব্দাংশ্চকুরুতেধিকং।
দীনমাত্রংতনোশ্চাঙ্গংকরোতিচবলক্ষয়ং ৫৩।

ভক্ষিতানেক অন্নের দোষকহিতেছেন অন্নেরগৌরব গুড়গুড়শব্দএইসকল অধিকায় করেণ দীনভাবত্ব এবং শরীরেরক্লশত্বএবংবলক্ষযকরেণ ॥ ৫৩ ॥

অকালে ভজস্যদোষ মাহ।

অপ্রাপ্তকালোভুঞ্জানোহসমর্থতনুর্নরঃ
তাংস্তানাধীনবাপ্নোতিমরণংচাধিগচ্ছতি। ৫৪

অকালে ভুক্তেবদোষ কহিতেছেন মনুষ্য অপ্রাপ্ত সময় হইয়া অর্থাৎ কালাতীত প্রাককালেবা ভুক্তবানহয়েন তবেঅসমর্থ শরীরহয়েন শিরো ব্যথাবিসূচিকা অনলবিকল বিকারপ্রাপ্তহয়েন এই সকলের আধিক্যেমরণ প্রাপ্ত হয়েন । ৫৪ ।

কালেতীতেহ্শ্নভোজন্তো বায়ুনোপহতেহ্নলে
কৃচ্ছাদ্বিপচ্যতেভুক্তং নস্যাদ্ভোক্তুং পুনঃস্পৃহা ॥ ৫৫ ॥

ভোজনকালাতীতে ভোজনকারিজন্তুরবায়ুকর্তৃকঅগ্নিউপহতহইলেকৃচ্ছেতে ভুক্তপাকহয় ভোজনকরিতে পুনর্ব্বারস্পৃহাহয়না । ৫৫

কুক্ষভাগদ্বয়ংভোজ্যৈ স্তৃতীয়েবারিপূরয়েৎ
বায়োঃসঞ্চরণার্থায় চতুর্থমবশেষয়েৎ ৫৬

কুক্ষিরভাগদ্বয় ভোজ্যদ্বারা পূরণ করিবেকতৃতীয়ভাগবারিতেপূর্ণ করিবেক বায়ুর গমন নিমিত্ত চতুর্থ ভাগ অবশেষ করিবেক ॥৫৬

নতথাস্বাদুমাপ্নোতিততঃ শেষাম্বুনাবতা
রসেনান্নস্যরসনাপ্রথমেনোপতর্পিতা ৫৭

অন্নের রসেতে জিহ্বা প্রথমে তর্পিতাহয়েননা তাদৃশস্বাদু প্রাপ্ত হয়েনন। যেমন শেষজলেতেরতাহইয়া স্বাদুপ্রাপ্তহয়েনপশ্চাৎতর্পিতাহয়েন । ৫৭

অত্যম্বুপানান্নবিপচ্যতেহ্ন্নমনম্বুপানাচ্চতথৈবদোষঃ
তস্মান্নরোবহ্নিবিবর্দ্ধনায় মুহুর্মুহুর্ব্বারি পিবেদভূরি । ৫৮

অতিশয় জলপানেতে অন্ন বিপাক হয়েননা এবং বিনাজলপানেও তাদৃশ দোষ সেই হেতুক মনুষ্য অগ্নি বিবর্দ্ধন নিমিত্ত মুহুর্মুহুর্জলমাত্রাতে জল পান করিবেক ॥ ৫৮

ভুক্তস্যাদৌজলংপীতং কার্শ্যমন্দাগ্নিদোষকৃৎ
মধ্যেগ্নিদীপনংশ্রেষ্ঠমন্তেস্থৌল্যকফপ্রদং ॥ ৫৯ ।

ভোজনেরঅগ্রেতে জলপান কৃশত্বমন্দাগ্নিদোষ করেণ আহারমধ্যে জলপান অগ্নিদীপনশ্রেষ্ঠ করেণ আহারান্তে স্থৌল্য এবং কফ দায়ক । ৫৯ ।

অন্তর্চ্চ। সমস্থূলকৃশাভুক্তমধ্যান্তেপ্রথমাম্বুপাঃইতিবাগ্ভটঃ । ৬০

ভোজন মধ্যে অন্তে প্রথমেজলপানকারি সমশরীরস্থূলশরীরকৃশকায়হয়েন এই বাগ্ভট কহেন ৬০

তৃষিতস্তুনচাশ্নীয়াৎক্ষুধিতোনপিবেজ্জলং। ননুশিষ্টাভো
জনান্তেদুগ্ধং পিবন্তি তৎকথমুচিতং। যতস্ত্রিবিভক্তস্য
ভোজনকালস্য প্রথমোভাগোবাযোস্তস্যদ্বিতীয়ঃ পিত্তস্য
তৃতীয়ঃকফস্য ॥ ৬২॥

তৃষিতব্যক্তি ভোজনকরিবেননা ক্ষুধিতব্যক্তিজলপানকরিবেননা শিষ্টব্যক্তি সকল ভোজনান্তে দুগ্ধপান করেণ কিপ্রকারে উচিত হয় যেহেতুকত্রিভাগ ভোজনকালের প্রথমভাগবায়ুর দ্বিতীয়ভাগ পিত্তেরতৃতীয়কফের ॥ ৬২ ॥

অতএবাহ অশ্নীযাত্তন্মনাভুত্বাপূর্ব্বন্তমধুরংরসং।
মধ্যেম্ললবণৌপশ্চাৎ কটুতিক্তকষায়কান্ ৬৩।

এই অভিপ্রায ভোজনের প্রথম ভুক্ত মধুর রস বুভুক্ষিতের বায়ুপিত্তের শমন হয়েন ভোজনমধ্যে ভুক্তাম্ললবণরসপিত্তাশয়েবহ্নিবৃদ্ধিকরেণ ভোজনান্ত সময়ে ভুক্ত কটুতিক্ত কষায়রস কফকে শমতাকরেণ।' ৬৩

অতোভোজনাবসানসময়স্য কফকালত্বাৎতত্রকথং শ্লেষ্ম
জনকংদুগ্ধংপাতুমুচিতংভবতি। ৬৪

অতঃকারণ ভোজনাবসান সময়ে কফকালহেতুক তাহাতেশ্লেষ্ম জনকদুগ্ধ পান করিতে কিপ্রকারে উচিত হয় ৬৪,

যত উক্তং দুগ্ধং স্বাদুরসং স্নিগ্ধমোজস্যংধাতুবর্দ্ধনং
বাতপিত্তহরংবৃষ্যংশ্লেষ্মলং গুরুশীতলং ৬৫।

যেহেতু উক্ত আছে দুগ্ধ স্বাদুরস এবং স্নিগ্ধঅর্থাৎশীতলোষ্ণভাবওজধাতু হিত এবং রসাদি সপ্তধাতু হিত.এবং রসাদি সপ্তধাতু বর্দ্ধন বাতপিত্তহর তেজস্কর শ্লেষ্মকারক গুরু এবং শীতল। ৬৫।

বিহিতান্নপানানিযানিভুংক্তেহিমানবঃ।
তদ্বিদাহপ্রশান্ত্যর্থং ভোজনান্তেপয়ঃপিবেৎ ॥ ৬৬ ॥

যেসকল বিহিত অন্নপান মনুষ্য ভোজনকরেণতাহারবিদাহপ্রশমননিমিত্ত ভোজনান্তে দুগ্ধপান করিবেক ॥ ৬৬ ॥

অতএব ব্রহ্মপুরাণে
কুর্য্যাৎক্ষীরান্তমাহারংনদধ্যন্তংকদাচনেতি ৬৭

অতএব ব্রহ্মপুরাণে উক্ত আছে দুগ্ধান্ত আহার করিবেক দধ্যন্নান্ত কদাচনহে ইতি। ৬৭ ॥

লবণাম্লকটূষ্ণানি বিদাহীন্যতিযানিও
তদ্দোষংহর্ত্তুমাহারংমধুরেণসমাপয়েৎ ৬৮ ॥

লবণ অম্লঅল্পউষ্ণ বিদাহি যেসকল দ্রব্য সেই দোষহননিমিত্ত আহার মধুরদ্বারা সমাপন করিবেক ৬৮

ভোজনাবসানসময়েদুগ্ধাদিমধুর ভোজনেচবাতকফো
লবণাম্লকটুভোজনজনিতাং পিত্তস্যবৃদ্ধিংনাশয়তি। ৬৯।

ভোজনাবসান সময়েদুগ্ধাদিমধুরভোজনেতেবাযুকফে লবণাম্লকটুরসভোজনেতে জনিত যেপিত্তের বৃদ্ধি তাহাকে নাশকরেণ ৬৯॥

পিত্তবৃদ্ধিনাশনেন কফস্যাপিবৃদ্ধিরূপক্ষীণাভবতি ॥
কফবৃদ্ধিরগ্নিমান্দ্যাদীনব্যাধীনুৎপাদয়িতুংনশক্নোতি ॥ ৭০।

পিত্তবৃদ্ধিনাশদ্বারা কফেরও বৃদ্ধিরূপেরক্ষীণাহয় কফবৃদ্ধি অগ্নিমান্দ্যাদি ব্যাধিকে উৎপন্ন করিতে শক্ত হয়েননা ৭০

শত্রোর্নাশনেনশত্রুহন্তুর্বৃদ্ধিষ্ট্বশ্যত্তেনতুক্ষীণতা।
তৎকথংকফঃক্ষীয়তইতি॥ ৭১

শত্রুর নাশদ্বারা শত্রুহন্তার বৃদ্ধিদৃষ্টহয় ক্ষীণতাহয়না তবে কিপ্রকারেব ক্ষীণ হয়েন এইকোটি। ৭১॥

উচ্যতে। বলবচ্ছত্রুবিনাশনেনশত্রুহন্তুঃক্ষীনতাচদ্রশ্যতে।
তথাচ। নাশনাৎপ্রত্যনীকস্যস্বয়ঞ্চ ক্ষীয়তেযথা।
বহ্নিসন্তপ্তলোহস্যতপ্ততানাশয়েজ্জলং॥ ৭২

সমাধান কথাহইতেছে বলবিশিষ্টশত্রুবিনাশদ্বারা শত্রুহন্তারক্ষীণতাদৃষ্টও হয় শত্রুরনাশ হইতে স্বয়ংক্ষীণহয়েনযথা অগ্নিসন্তপ্ত লৌহেরতপ্ততা যেমন জলকে নাশ করেণ তাদৃশ ৭২ ॥

ননুভোজনাবসানসময়েভুক্তাঃকটুতিক্তকষায়ারসাঃকফং
শময়িত্বাস্তিবাতস্য বৃদ্ধিংবিধাস্যতি। ইতিচেৎতন্নকফা
দীনাং ক্ষীনশক্তিত্বাৎ। ৭৩

ভোজনের অন্তে কটুতিক্ত কষায় রস কফকে শমতা করেণ এবং বায়ুরবৃদ্ধি বিধান করেণ এই যদি কহ তাহানয় কফাদির ক্ষীণশক্তি হেতুক। ৭৩

তথাচযদেকংনাশয়েদ্দোষংতত্রান্যংবর্দ্ধয়েৎকুতঃ
নাশয়েদেকদোষস্যযতস্তৎক্ষীণশক্তিকমিতি। ৭৪

যে একদোষ নাশকরে তৎবিষয়ে কিহেতু অন্যদোষকেবৃদ্ধিকরে একদোষে রই নাশ করায় যেহেতু সেই দোষের ক্ষীণশক্তিহয় অন্যদোষবৃদ্ধি করণে শক্তিরহিত ৭৪

বস্তুতোয়এববসঃপ্রাচুর্য্যেণভুক্তস্তস্যৈবসর্ব্বেরসবশংভবন্তি ৭৫

বস্তুত যেবস অতিশয়েতে ভুক্ত হয়েন সেই রসের সকলই রসবশীভূতা হয়েন ॥ ৭৫ ।

যতআহসুশ্রুতঃ। জগ্ধাঃসর্ব্বেপিগচ্ছন্তি বলিনোবশ্যতাংরসাঃ

যথাপ্রকুপিতোদোষোবশ্যংযাতিবলীয়সঃ। ইতি ॥ ৭৬ ।

ভক্ষিত সকল রস বলবান বসের বশ্যত্ব প্রাপ্তহয়েন যেমন প্রকুপিতদোষ বলবান দোষের বশ্যহয় ৭৬

এবং ভুক্ত্বাসমাচামেদ্রূক্ষগ্রহণপূর্ব্বকং

ভোজনেদন্তলগ্নানি নির্হৃত্যাচমনঞ্চরেৎ। ৭৭ ॥

এবং প্রকার ভোজন করিয়া রূক্ষদ্রব্যগ্রহণপূর্ব্বক আচমন করিবেক ভোজনেতে দন্তলগ্ন সকল মোচন করিয়া আচমন করিবেক ৭৭

দন্তাদন্তর্গতংচান্নংশোধনে নাহরেচ্ছনৈঃ

কুর্য্যাদনির্গতংতদ্ধিমুখস্যানিষ্টগন্ধতাং ৭৮

দন্তহইতে অন্তর্গত অন্নকে শোধন করণক অল্পে২আহরণকরিবেক সেই দন্তলগ্ন নিশ্চিত অনির্গত হইলে মুখেরঅনিষ্টগন্ধভাবকরিবেক ॥ ৭৮ ।

দন্তলগ্নমনির্হার্য্যংলেপংমন্যেতদন্তবৎ

নতত্রবহুশঃকুর্য্যাদ্যত্নংনির্হরণংপ্রতি ৭৯

দন্তলগ্ন আহরণীয় নাইয় তবে সেই লেপ দন্ততুল্য মান্যজানিহ তাহাতে বহুবার নির্হরণ জন্যযত্ন করিবেকনা ॥ ৭৯ ॥

আচম্যজলমুক্তাভ্যাংপাণিভ্যাংচক্ষুষীস্পৃশেৎ।

ভুক্ত্বাচসংস্মরেন্নিত্যমগস্ত্যাদীন্সুখাবহান্ ৮০।

আচমন করিয়া জলযুক্তহস্তদ্বয়দ্বারা চক্ষুদ্বয়স্পর্শ করিবেন ভোজনানন্তর নিত্যই অগস্ত্যাদি সুখদায়কাদি সকলকে স্মরণ করিবেন ৮০ ॥

অগস্তিরগ্নির্বড়ব নলশ্চভুক্তংমমান্নংজরয়ত্বশেষং।

সুখঞ্চমেতৎপরিণামসম্ভবং যচ্ছন্ত্বরোগংমমচারুদেহে ॥ ৮২ ॥

অগস্তি অগ্নিবড়বানল আমারভুক্ত অন্নকেঅশেষকরিয়া জারণ করুণইহার পরিপাক ভবসুখদানকরুণআমারকলেবরসুন্দরঅরোগকেদানকরুণ ॥৮২

অঙ্গারকমগস্তিঞ্চপাবকং সূর্য্যমশ্বিনৌ
যশ্চৈতানসংস্মরেন্নিত্যং ভুক্তং তস্যাশুজীর্য্যতি ৮৩

অঙ্গারক অগস্তি অগ্নি সূর্য্যঅশ্বিনীকুমার যেব্যক্তি এই সকলকেনিত্য সম্যক রূপে স্মরণ করেণ তাঁহার ভুক্ত শীঘ্রজীর্ণ হয়েন। ৮৩।

ইত্যুচ্চার্য্যস্বহস্তেনপরিমার্য্যতথোদরং
অনায়াসপ্রদায়ীনিকুর্য্যাৎকর্ম্মাণ্যতন্দ্রিতঃ ॥ ৮৪।

এই উচ্চারণ করিয়া স্বহস্তদ্বারা উদর মার্জ্জন করিয়া অনায়াসপ্রদায়কর্ম্ম সকল করিবেক অতন্দ্রিত অর্থাৎ জাগৃত হইয়া নিদ্রাজাইবেকনা। ৮৪।

ভুক্তমাত্রস্যতুস্বপ্নাদ্ধন্ত্যগ্নিংকুপিতঃকফঃ ইতিবচনাৎ ৮৫

ভুক্তমাত্রের নিদ্রাহইতে কুপিত কফ অগ্নিবেনাশকরে এইহেতু ৮৫

জীর্ণেন্নেবর্দ্ধতেবায়ুর্ব্বিদগ্ধেপিত্তমেধতে।
ভুক্তমাত্রেকফশ্চাপি ক্রমোঽয়ংভোজনোপরি ।৮৬

অন্নজীর্ণ হইলে বায়ুবৃদ্ধিহয়েন, পাচমানাবস্থাতে অর্থাৎ কিঞ্চিৎপক্ব কিঞ্চিদপক্ব পিত্তবৃদ্ধিহয়েন ভুক্তমাত্রেকফ ভোজনেরপর এইক্রম। ৮৬॥

ভুক্তমাত্রেসংজাতকফস্য প্রতিকারমাহ ।

ধূমেনাপোহ্যহৃদ্যৈর্ব্বা কষায়কটুতিক্তকৈঃ
পূগকর্পূরকস্তূরীলবঙ্গসুমনঃফলৈঃ ৮৭ ॥
ফলৈঃকটুকষায়ৈর্ব্বা মুখবৈশদ্যকারকৈঃ
তাম্বূলপত্রসহিতৈঃ সুগন্ধৈর্ব্বাবিচক্ষণঃ।

বিচক্ষণব্যক্তি অগুরুআদিধূম করণক এবং কষায়কটুতিক্ত গুবাককর্পূর নবঙ্গজাতীফলদ্বারা এবং মুখশুদ্ধিকারক কটুকষায়ফলদ্বারা সুগন্ধি তাম্বুল পাত্রসহিত মুখশুদ্ধি করিবেন

রতেসুপ্তোথিতেস্নাতেভুক্তেচান্তেচবিগ্রহে
সভায়াংবিদুষাংরাজ্ঞাং কুর্য্যাত্তাম্বূলচর্ব্বণম্। ৮৯।

রতিবিষয়ে নিদ্রোথিতবিষয়ে স্নানান্তেভোজনান্তে যুদ্ধেতেপণ্ডিতদিগের সভাতে রাজারসভাতে তাম্বুলচর্ব্বণ করিবেক ৮৯

তাম্বূলমুক্তংতীক্ষ্ণোষ্ণং রোচনংতুবরংরসম্।
তিক্তংক্ষারোষণংকাম রক্তপিত্তকরং লঘু। ৯০।
বশ্যংশ্লেষ্মমাস্য দৌর্গন্ধমলবাত শ্রমাপহম্ ৯১।।
হনুদন্তমলধ্বংসি জিহ্বেন্দ্রিয়বিশোধনম্
মুখপ্রসেকশমনং গলাময়বিনাশকম্।। ৯২।।
নবংতদেবমধুরং কষায়ানুরসংগুরু।
বলাসজনকংপ্রায়ঃ পত্রশাকগুণংস্মৃতম্।। ৯২।।

তাম্বূলতীক্ষ্ণ উষ্ণরুচিদায়ক এবং কষায়রস ও তিক্তরস এবং ক্ষারও কটু কাম এবং রক্তপিত্তকারকবশ্য এবং শ্লেষ্মাও মুখদৌর্গন্ধমলাওবায়ুওশ্রম নাশক হনুদন্ত মলানাশক এবং জিহ্বাইন্দ্রিয়শোধন মুখস্রাবশমন গল রোগবিনাশক নূতনপর্ণ মধুর কষায়ানুরসগুরু শ্লেষজনকপর্ণ পত্র শাকগুন জানিহ। ৯৩।

বঙ্গদেশোদ্ভবংপর্ণং পরংকটুরসংসরং
পাচনংপিত্তজনকমুষ্ণং কফহবংমতং।৯৪।।

বঙ্গদেশেতে উদ্ভব পর্ণ রসেতে কটুরস আহারপাচন পিত্তজনক উষ্ণ এবং কফহর ৯৪।

পর্ণংপুরাণমকটুক্ষরকং নস্তপাণ্ডবং।
বিশেষাদ্গুণবচ্ছেষ্ঠ মন্যদ্ধীনতমংগুণং। ৯৫।

পুরানপর্ণ কটুরস নহেন শ্যামবর্ণ পাণ্ডুবর্ণনয় বিশেষেগুণবিশিষ্ট কিন্তু অন্যগুনের হীনতমগুণ। ৯৫

পূগংগুরুহিমংরুক্ষং কষায়ংকফপিত্তনুৎ
মোহনংদীপনংরুচ্যমাস্যবৈরস্যনাশনং।৯৬

গুবাকগুরুহিম এবং রুক্ষকষায়রস কফপিত্তনাশক মোহন এবংঅগ্নিদীপন রুচিদায়কমুখবিরসভাবনাশন।। ৯৬।।

পূগংস্যাদ্দৃঢ়মধ্যং যৎখিন্নংযাতিত্রিদোষনুৎ
সরসংগুর্বভিষ্যন্দি তদ্বৃশংবহ্নিনাশনং ৯৭।

মধ্যস্থানকঠিন এতাদৃশগুবাক খিন্নপ্রাপ্তহনঅর্থাৎখোল সেইগুবাকত্রিদোষনাশক। সরসগুবাক গুরু অভিষ্যন্দি অর্থাৎ স্রোতেরক্লেদজনক সেইগুবাক অতিশয় অগ্নিনাশক।। ৯৭।।

খদিরঃকফপিত্তঘ্নশ্চূর্ণং বাতবলাসনুৎ
সংযোগতস্ত্রিদোষঘ্নং সৌমনস্যংকরোতিচ। ৯৮ ॥
খদির কফপিত্তনাশক চূর্ণ বাতকফনাশক অর্থাৎচুন। সংযোগেতেত্রিদোষ নাশক সুমানসভাবককরেন ॥ ৯৮।

মুখসৌগন্ধবৈশদ্য কান্তিসৌষ্ঠবকারকং ॥ ৯৯।
মুখের সৌগন্ধ উত্তম শোভাসৌষ্ঠবকারক। ৯৯

আয়ুরগ্রেয়শোমূলে লক্ষ্মীর্মধ্যেব্যবস্থিতা
তস্মাদগ্রংতথামূলং মধ্যংপর্ণস্যবর্জ্জয়েৎ ॥ ১০০
পর্ণেরঅগ্রে আয়ুমূলেযশ মধ্যেলক্ষ্মী অবস্থিতাসেইহেতুক পর্ণের অগ্র ও মূল ওমধ্যত্যাগকরিবেক ১০০

পর্ণমূলেভবেদ্ব্যাধিঃপর্ণাগ্রেপাপসম্ভবঃ
চূর্ণপত্রংহরত্যায়ুঃ শিরাবুদ্ধিবিনাশিনী ১০১
পর্ণেরমূলেব্যাধিহয় পর্ণের অগ্রে পাপজন্মে চূর্ণ পত্রপর্ণ আয়ুহরেণ শিরা বুদ্ধিনাশিকা ১০১

আদ্যংবিষোপমংপাকং দ্বিতীয়ংতচ্চদুর্জ্জরম্।
তৃতীয়াদিস্তপাতব্যং সুধাস্তস্তংরসায়নম্। ১০২
আদ্যবিষতুল্যপাক দ্বিতীয়দুর্জ্জর তৃতীয়াদিপাতব্যঅমৃততুল্যরসায়ন। ১০২

তাম্বূলংনাতিসেবেত নবিরিক্তোবুভুক্ষিতঃ
দেহত্বক্কেশদন্তাগ্নি শ্রোত্রবর্ণবলক্ষয়ঃ। ১০৩
শোষঃপিত্তানিলাসৃং স্যাদতিতাম্বূলভক্ষণাৎ। ১০৪
বিরেচন হইয়াছে যেব্যক্তির সেইব্যক্তি এবং ক্ষুধিতব্যক্তিতাম্বূলঅতিশয় সেবাকরিবেকনা দেহ তুষ্টি কেশ দন্ত অগ্নি কর্ণ বর্ণ বল ক্ষয়হয় অতিশয় তাম্বূল সেবাতে ও শোষ পিত্ত বায়ু রক্তহয় ১০৪

তাম্বূলংনহিতদত্তং দুর্ব্বলেক্ষতরোগিণাম্।
বিষমূর্চ্ছামদার্ত্তানাং ক্ষয়িণাংরক্তপিত্তিনাম্। ১০৫
দুর্ব্বলব্যক্তিকে তাম্বূলদিবেকনা ক্ষতরোগবিশিষ্টব্যক্তিদিগের দাতব্যনহে বিষমূর্চ্ছামদ ইহাতে পীড়িতদিগের ও ক্ষয়িদিগের দাতব্যনহে ও রক্তপিত্তিদিগের ১০৫

ভুক্ত্বাশতপদং গচ্ছেচ্ছনৈস্তেনতুজায়তে
অন্ত্রসন্ধিষুশৈথিল্যংগ্রীবাজানুকটীমুখম্ ১০৬ ।

ভোজনকরিয়া শতপাদগমনকরিবেক অল্পেঅল্পে ভোজনকরণক অন্ত্রএবং সন্ধিতে শৈথিল্যজন্মে ও গ্রীবাজানু কটী মুখ ও শৈথিল্যহয় । ১০৬ ।

ভুক্ত্বাপিবিশতস্তোকংশয়ানস্যস্তুপুষ্টতা .
আয়ুশ্চংক্রমমাণস্যাস্তত্যুর্ধাবতিধাবতঃ ১০৭ ।

ভোজনকরিয়া আসনোপবিষ্টব্যক্তি এবং শয়ানস্ত ব্যক্তিরশরীর পুষ্টতাহয় ভোজনানন্তর শতপাদ অল্পে২ গমনশীলের আয়ু,অত্যন্তগতিবিশিষ্টের মৃত্যু হয় ॥ ১০৭ ॥

শ্বাসানষ্টৌসমুত্তানস্তানম্বিঃ পার্শ্বেতুদক্ষিণে
ততশ্চদ্বিগুণাবামেপশ্চাৎস্বপ্যাদ্‌যথাসুখং । ১০৮ ।

উত্তানদেহ হইয়া অষ্টবার নিশ্বাসত্যাগ করিবেক দক্ষিণ পার্শ্বশায়ী অষ্ট বার নিশ্বাসত্যাগ বামপার্শ্বে ষোড়শবার পশ্চাৎযথেচ্ছানিদ্রাজাইবেক ১০৮

বামদিশায়ামনলোনাভেরূর্দ্ধে হুস্তিজন্তুনাং তস্মাত্তুবাম
পার্শ্বেশয়ীতভুক্তংপাক মুপৈতিসম্যক ১০৯ ।

নাভিরউর্দ্ধ বামদিকেজাঠরানলআছেন এইহেতুবামপ র্শ্বে শয়নকর্ত্তব্যইহা তে আহারসম্যকরূপ পাকপ্রাপ্তহয়েন ১০৯ ।

ত্রিদোষশমনীখট্বাতুলীবাতকফাপহ ।
ভূশয্যাপিত্তশমনীকাষ্ঠপট্টীতুবাতলা ॥ ১০৯ ॥

খট্বাত্রিদোষনাশিনী তূলী অর্থাৎতুলারশয্যাবায়ুকফ নাশকভূমি শয্যাপিত্ত নাশিনী কাষ্ঠপট্টী অর্থাৎ তক্তকোষ বায়ুবৃদ্ধি কারক ১০৯

অন্যঃপুনরাহ ॥

ভূশয্যাবাতলাতীবরূক্ষপিত্তাসৃনাশিনী ।
সুশয্যাশয়নংহৃদ্যংপুষ্টিনিদ্রাধৃতিপ্রদং ॥ ১১০ ॥
শ্রমানিলহরংবৃষ্যংবিপরীতমতোহন্যথা ১১১ ॥

অন্যওকহেন । ভূমিশয্য বায়ুকারিকা অতিশয় রুক্ষ, পিত্তএবংরক্তনাশিনী উত্তমশয্যাতে শয়নমনোরম এবং পুষ্টিনিদ্রা ধৈর্য্যদায়ক ॥ ১১০ শ্রমএবং বায়ুহর এবং বলদায়ক ইহার অন্যথা বিপরীতগুণ । ১১১ ॥

সম্বাহনংমাংসরক্তত্বকপ্রসাদকরংপরং
প্রীতিনিদ্রাকরংবৃষ্যংকফবাতশ্রমাপহং ১১২

সম্বাহন অর্থাৎ তাকিয়াবালিশ মাংসরক্তত্বকএইসকলের উত্তমকারকএবং প্রীতিনিদ্রা কারক ও বলদায়ক ও কফবাত এবং শ্রমনাশক ১১২ ।

প্রবাত' রৌক্ষবৈবর্ণং স্তম্ভস্বদ্দাহপিত্তনুৎ
স্বেদমূর্চ্ছাপিপাসাঘ্ন মপ্রবাতমতোন্যথা ১১৩

প্রবলবাত রুক্ষতা বিবর্ণতা এবংস্তম্ভ করেণ,দাহওপিত্তনাশকঘর্ম্ম মূর্চ্ছাপিপাসা নাশক ইহার অন্যথাগুণ অপ্রবলবাত ১১৩।

সুখপ্রবাতংসেবেত গ্রীষ্মেশরদিপৈত্তিকে। '
নিবাতমায়ুষেসেব্য মারোগ্যাযচসর্ব্বদা ১১৪

সুখদায়ক বাতসেবা কর্ত্তব্য গ্রীষ্মকালে এবং শরতকালে ও পিত্তপ্রধানে আয়ুনিমিত্ত নির্বাতসেব্য এবং আরোগ্য নিমিত্ত ১১৪ ।

পূর্ব্বোনিলোগুরুঃসোষ্ণঃ স্নিগ্ধঃপিত্তাসৃদূষকঃ
বিদাহীবাতলঃশ্রান্তি কফশোষবতাংহিতঃ ১১৫ ।
স্বাদুঃপটুরভিষ্যন্দিত্ব গোষার্শোবিষক্রিমীন্
সন্নিপাতজ্বরংশ্বাস মামবাতঞ্চকোপয়েৎ ।১১৬

পূর্ব্বদিগের বায়ুগুরু এবং উষ্ণ ও স্নিগ্ধএবংপিত্তরক্তদূষকবিদাহজনক, বাত বৃদ্ধিকারক, শ্রমওকফশোষবিশিষ্টব্যক্তিদিগে রহিতঃ ১১৫ এবং মধুর রসও লবণরস ও শ্রোতের ক্লেদকারি,কুষ্ঠদোষঅর্শোবিষক্রমিসন্নিপাতজ্বর শ্বাস আমবাত এইসকলকে কোপযুক্ত করেং মধুররস অর্থাৎ ভক্ষদ্রব্যেতে বাহুল্যেমধুররসজনক ' ১১৬ ।

দক্ষিণঃপবনঃস্বাদুঃ পিত্তরক্তহরোলঘুঃ
মেদঃপিত্তকফধ্বংসী প্রভঞ্জনবিবর্দ্ধনঃ ১১৭

দক্ষিণবায়ু উত্তমমধুর পিত্তরক্তহর,লঘু, মেদপিত্তকফনাশক, বায়ুবৃদ্ধি কারক ১১৭

বীর্য্যেণশীতলোবল্যশ্চক্ষুষ্যোনচবাতলঃ
পশ্চিমঃপবনস্তীক্ষ্ণঃশোষণোবলহৃল্লঘুঃ ॥ ১১৮ ।

পশ্চিমদিগের বায়ু বীর্য্যেতেশীতল, বলদায়ক,চক্ষুরহিত, বায়ুবৃদ্ধিকারক নহেন, তীক্ষ্ণ, শোষকারক, বলনাশক, লঘু ॥ ১১৮

মেদঃপিত্তকফধ্বংসী প্রভঞ্জনবিবর্দ্ধনঃ।
উত্তরোমারুতঃশীতঃস্নিগ্ধদোষপ্রকোপকৃৎ ' ১১৯
ক্লেদনঃপ্রকৃতিস্থানাংবলদোমধুরোমৃদুঃ ॥ ১২০

উত্তরদিগেরবায়ু মেদপিত্তকফনাশক,বায়ুবর্দ্ধক শীতল, স্নিগ্ধ আওরব্যক্তির দোষ প্রকোপকারক, ক্লেদন, প্রকৃতিস্থব্যক্তি সকলের বলদায়ক, মধুর, মৃদু ।১২০

আগ্নেয়োদাহকৃদ্রুক্ষোনৈঋর্ত্তেনবিদাহকৃৎ
বায়ব্যস্তুভবেত্তিক্তঃঐশানঃকটুকঃস্মৃতঃ। ১২১

অগ্নিদিগেরবায়ু দাহকারক, রুক্ষ, নৈঋতদিগের বায়ু বিদাহকারক, বায়ু দিগের বায়ু তিক্ত হয়েন, ঈশানদিগেরবায়ুকটুরস জানিহ ।১২১।

বিষ্বগ্বায়ুরনায়ুষ্যঃপ্রাণিনাংবহুরোগকৃৎ।
অতস্তংনৈবসেবেত সেবিতঃস্যান্নশর্ম্মণে । ১২২ ।

বক্রগতিবিশিষ্টবায়ু আয়ুরহিতনয়, প্রাণিসকলের বহুরোগকারক এই হেতুক সেইবায়ু সেবাকরিবেকনা সেবিতহইলে মঙ্গলনিমিত্তনহে। ১২২।

ব্যজনস্যানিলোদাহস্বেদমূর্চ্ছাপ্রণাশকঃ ।
তালবৃন্তভবোবাতস্ত্রিদোষশমকোমতঃ ১২৩ ।

ব্যজনেরবায়ু দাহস্বেদমূর্চ্ছা নাশক,তালপত্রের পাথাভববায়ু ত্রিদোষশমন কারক ॥ ১২৩

বংশব্যজনজস্তূষ্ণোরক্তপিত্তপ্রকোপনঃ। ১২৪ ।

বংশব্যজনোদ্ভববায়ুউষ্ণ, রক্তপিত্তপ্রকোপন কারক ১২৪।

চামরোবস্ত্রসম্ভূতো মায়ূরোবেত্রজস্তথা
এতেদোষজিতাবাতাঃ স্নিগ্ধাহৃদ্যাঃ সুপূজিতাঃ ১২৫

চামর এবং বস্ত্রসম্ভবওমায়ুর ওবেত্রজবায়ুএইসকলবাত দোষজয়কারক, স্নিগ্ধ হৃদ্য, সুপ্রসস্ত। ১২৫ ।

দিবাস্বাপংনকুর্ব্বীতযতোসৌস্যাৎকফাবহঃ ।
গ্রীষ্মবর্জ্জেষুকালেষু দিবাস্বাপোনিষিধ্যতে । ১২৬ ॥

দিবা নিদ্রাজাইবেকনা যেহেতু দিবানিদ্রা কফদায়িকা গ্রীষ্মকালেরভিন্ন কালে দিবা স্বপ্ননিষিদ্ধ। ১২৬ ॥

উচিতোহিদিবাস্বাপো নিত্যংযেষাংশরীরিণাং ।
বাতাদয়ঃপ্রকুপ্যন্তিতেষামস্বপতাংদিবা ১২৭॥

যেসকল মনুষ্যের নিত্যঅভ্যাসদিবাস্বপ্ন তাহারদিগের দিবাস্বপ্ন উচিত তাহারদিগের দিবা অনিদ্রাতে বাতাদিদোষত্রয়কুপিত হয়েন ।১২৭।

ব্যায়ামপ্রমদাধ্ববাহনরতা ক্লান্তানতীসারিণঃশূলস্বাসবত
তৃষাপাবগতানহিক্কামরুৎপীড়িতান্ ক্ষীণান্ক্ষীণকফাশ্চি
শূনমদহতানবৃদ্ধা নুসাজীর্ণিনোবাত্রৌজাগরিতান্নবান্
নিবশনানকামংদিবাস্বাপয়েৎ ১২৮ ।

ব্যায়ামবত প্রমদাকামিনীরত পথশ্রান্ত বাহনবত, এইসকলেতে সম্যক ক্লান্তব্যক্তিসকল অতীসারবিশিষ্ট, শূল এবং স্বাসপ্রাপ্ত তৃষ্ণাপ্রাপ্ত হিক্কা বায়ুপীড়িত, ক্ষীণ কফক্ষীণ শিশু মদ্যহত বৃদ্ধ, রসাজীর্ণ বিশিষ্ট,রাত্রিতে জাগরিত নিরাহার, এই সকল ব্যক্তিকে অভিলাস করত দিবাস্বপ্ন করাই বেক ১২৮॥

দিবাবায়দিবানাত্রৌ নিদ্রাসাত্মীকৃতার্ত্তযৈঃ
নতেষাংস্বপতাংদোষংজাগ্রতাঞ্চোপজায়তে ১২৯

দিবাতে কিম্বা রাত্রিতে যেসকলমনুষ্য কর্ত্তৃকনিদ্রাসাত্মীকৃতা আছেতাহাদিগকে দিবা নিদ্রাতে রাত্রিজাগরণে দোষজন্মেনা ১২৯ ।

ভোজনান্তবতোনিদ্রা বাতংহরতিপিত্তহৃৎ
কফংকরোতিবপুষঃপুষ্টিংসৌখ্যংতনোতিহি ১৩০ ॥

ভোজনান্তরেতে নিদ্রা বায়ুনাশ করেন পিত্তও নাশকরেণ, কফকরেণ, শরীরের পুষ্টি এবং সুখভাব বিস্তার করেণ ॥ ১৩০

শয়নংপিত্তনাশায় বাতনাশায়মর্দনং
বমনংকফনাশায়জ্বরনাশায়লঙ্ঘনং । ১৩১ ।

পিত্তনাশার্থ শয়ন, বায়ুনাশার্থ মর্দন, কফনাসনিমিত্তবমন, জ্বরনাশনিমিত্ত লঙ্ঘন, ১৩১

আসীনঘূর্ণিতংযস্তু নাভিস্পন্দনলক্ষণং ।১৩২

বসিয়া থাকিয়াঘূর্ণিত যে সে নাভিস্পন্দনরূপলক্ষণজানিহ ॥ ১৩২ ।

অপরান্নপ্যুদরেহন্নস্যসংস্থাপনহেতূনাহ

শব্দান্‌স্পর্শাংশ্চরূপাণিরসান্‌ গন্ধান্‌মনঃপ্রিয়ান্‌

ভুক্তবানপিসেবেতত্তেনান্নং সংধৃতিষ্ঠতে ॥ ১৩৩ ॥

অপর উদরে অন্নের সংস্থাপনহেতু কহিতেছেন ভুক্তবানব্যক্তি মনেরপ্রিয় এমত শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস, গন্ধ, সেবা করিবেন, তাহাতে অন্ন উদরে সুন্দর রূপে স্থিতিকরেণ ১৩৩

অন্নস্যোদরেঽস্থিতিহেতূনাহ ।

শব্দস্পর্শস্তথারূপংরসোগন্ধোজুগুপ্সিতঃ ।

ভুক্তমপ্রযতংচান্নমতিহাস্যঞ্চবাময়েৎ ॥ ১৩৪ ॥

অন্নের উদরে অস্থিতিহেতু কহিতেছেন নিন্দিতশব্দ স্পর্শরূপ, রস, গন্ধ, এই সকলভুক্তঅপবিত্রান্নকেবমনকরাণ, এবংঅতিশয়হাস্যওবমনকরাণ ১৩৪

অন্যদপি বর্জ্জনীয়মাহ ।

শয়নঞ্চাশনঞ্চাতি নভজেদ্দ্রবাধিকম্‌

নাগ্ন্যাতপৌনপ্লবনং নয়ানংনাপিবাহনম্‌ । ১৩৫ ॥

অন্য ও ত্যাজ্য কহিতেছেন । অতিশয়শয়ন, এবং অতিশয়ভোজন, এবং দ্রব দ্রব্যাধিকভক্ষণ করিবেকনা । অগ্নিবউত্তাপ রৌদ্রস্পর্শ করিবেকনা, বাহু দ্বারাজলসন্তরণ করিবেকনা, পথেগমণ এবংঅশ্বাদিতেগমনকরিবেননা ১৩৫

ব্যায়ামঞ্চব্যবায়ঞ্চ ধাবনংযানমেবচ ।

হাস্যংযুদ্ধঞ্চগীতঞ্চ মুহূর্ত্তংভুক্তবাংস্ত্যজেৎ । ১৩৬ ॥

ব্যায়াম, মৈথুন, দ্রুতগমন, যানাদিতেগমন হাস্য, যুদ্ধ, গীত, এইসকলভুক্ত বানব্যক্তি একমুহূর্ত্তকাল ত্যাগকরিবেন ॥ ১৩৬

পরিবর্জ্জনার্থমজীর্ণস্য হেতুমাহ

অত্যম্বুপানাদ্বিষমাশনাচ্চ সন্ধারণাৎস্বপ্নবিপর্য্যয়াচ্চ ।

কালেপিসাত্ম্যংলঘুচাপিভুক্ত মন্নংনপাকংভজতেনরস্য । ১৩৭

পরিত্যাগনিমিত্ত অজীর্ণেরহেতু কহিতেছেন । অতিশয়জলপানেতে, বিষমা শনহইতে, বেগধারণেতে, নিদ্রাবিপর্য্যয়েতে, ভোজনবিহিতকালেতে, সাত্ম্য অথচ লঘুআহারভুক্তহইতে মনুষ্যসম্বন্ধে পাকপ্রাপ্ত হয়েননা ॥ ১৩৭

ঈর্ষাভয়ক্রোধসমন্বিতেন লুব্ধেনশুগৈদন্যনিপীড়িতেন
বিদ্বেষযুক্তেনচসেব্যমান মন্নংনসম্যকপবিপাকমেতি । ১৩৮
হিংসা ভয়,ক্রোধযুক্ত এবং লোভপ্রাপ্ত ও শোক ও দৈন্য পীড়িত এবং বিশেষে অন্যেদ্বেষযুক্ত এইসকলমনুষ্যকর্ত্তৃক সেব্যমানঅন্ন সম্যকরূপেপরিপাক প্রাপ্তহয়েননা । ১৩৮

অধ্যশন লক্ষণমাহ

অজীর্ণে ভুজ্যতেযত্তুতদধ্যশনমুচ্যতে। তন্নিবারয়মাহ । ১৩৯
অধ্যশনলক্ষণকহিতেছেন অজীর্ণেতেযেভোজ্যহয়সেইঅধ্যশনকথিত।১৩৯

প্রাগ্‌ভুক্তেত্বনলেমন্দে দ্বিবস্তোনসমাহরেৎ ॥ ১৪০
প্রাতঃকালে ভুক্তঅজীর্ণহইলে তদ্দিবসেপুনর্ব্বার ভোজনকরিবেকনা রাত্রিতে ভুক্তজীর্ণহইলে ভোজনকরিবেক ১৪১

যতআহসুশ্রুতএব প্রাতরাশেত্বজীর্ণেওসায়ম শোনদুষ্যতীতি
পূর্ব্বভুক্তেবিদগ্ধোন্নভুঞ্জানোহন্তিপাবকং ১৪১
প্রাতের আহার অজীর্ণে সায়ংকালে আহার দোষহয়না পূর্ব্বাহার বিদগ্ধ হইলে ভোজনে অগ্নি নষ্ট হয়েন রাত্রিভুক্তান্নবিদগ্ধহইলেঅর্থাৎ কিঞ্চিৎ পক্ব কিঞ্চিৎ অপক্ব প্রাপ্ত হইলে প্রাতর্ভোজনঅগ্নিকে নাশকরেণ ১৪১

যতআহ সায়মাশেত্বজীর্ণেওপ্রাতর্ভুক্তংবিষোপমমিতি ১৪২
সায়ংকালের আহার অজীর্ণেতে প্রাতর্ভোজন বিষতুল্য ১৪২

সায়মাশাজীর্ণে ভোজনোপায়মাহ

ভবেদ্‌যদিপ্রাতরজীর্ণশঙ্কাতদাময়ান্নাগরসৈন্ধবাভ্যাংবিচূর্ণিতা শীতজলেনভুক্ত্বাভুক্তাংশমন্নাগিতমেবকালে ১৪৩
প্রাতঃকালে যদি অজীর্ণ আশঙ্কাহয় শুণ্ঠীসৈন্ধবচূর্ণ,শীতলজলের সহিত ভক্ষণ করিয়া সেই অজীর্ণরোগনাশকরিবেক এবংযথাবিহিত আহারকালে অপরিমিতান্নযেভোজনের অংশতাহাকেওঐ চূর্ণসেবনদ্বারা জীর্ণকরিবেক ১৪৩

ইত্যায়ুর্ব্বেদ দর্পণে দিনাচারনিয়মনাম দ্বাদশোল্লাসঃ

আয়ুঃক্ষয়ভয়াদ্বিদ্বান্নাহ্নিসেবেতকামিনীং
অবশোযদিসেবেততদাগ্রীষ্মবসন্তযোঃ ১

আয়ুক্ষয়ভয়েতে বিদ্বানব্যক্তি দিবাতে কামিনী সেবা করিবেননা অজিতে ন্দ্রিয়ব্যক্তি যদি সেবা করেণ তবে গ্রীষ্মবসন্তকালেসেবা করিবেন ১।

আস্যাবর্ণকফস্থৌল্যসৌকুমার্য্যসুখপ্রদা।
অধ্যাবর্ণকফস্থৌল্যসৌকুমার্য্যবিনাশনঃ ॥ ২ ॥

শয্যাবর্ণকফস্থৌল্যসৌকুমার্য্য অর্থাৎ উত্তমলাবন্যসুখদায়িকা পথও বর্ণকফ স্থূলত্ব সুকুমারতা বিনাশক ২।

যত্তু চংক্রমণংনাতিদেহপীড়াকরংভবেৎ
তদায়ুর্বলমেধাগ্নিপ্রদমিন্দ্রিযবোধনং ৩

যে পুনঃপুন গমন যাহারদেহের অতি পীড়াকারকহয়েননাতাহার তৎগমন আয়ুবল ধারণাবতী বুদ্ধি অগ্নিদায়ক এবং ইন্দ্রিয় বোধক ৩

উষ্ণীশং কান্তিকৃৎকেশরজোবাতকফাপহং
লঘুতচ্ছস্যতেযস্মাদ্গুরুপিত্তাক্ষিরোগকৃৎ ॥ ৪ ॥

উষ্ণীশ অর্থাৎ পাগড়ি, শোভাকারক, এবং কেশের ধুলি এবং বায়ুকফ নাশক সেইউষ্ণীশলঘুপ্রশস্ত যেহেতুগুরুপিত্তএবংনেত্ররোগ কারক ॥ ৪ ।

উপানদ্ধারণং নেত্রমায়ুষ্যংপাদরোগহৃৎ।
সুখপ্রচারমোজস্যংবৃষ্যঞ্চপরিকীর্ত্তিতং ৫ ।

চর্ম্মপাদুকা ধারণ চক্ষুর হিত, আয়ুহিত, পাদরোগনাশক, সুখদায়ক ■ জধাতুর হিত শুক্রবৃদ্ধিকারক,। ৫। বৃষ্যত্রিবিধ শুক্রক্ষরণকারক কিঞ্চিৎ, কিঞ্চিৎ ধাতুবিবর্দ্ধক; শুক্র এবং বৃদ্ধিকারক এই তিনপ্রকার

পাদাভ্যামনুপানদ্ভ্যাং সদাচংক্রমণংনৃণাং।
অনারোগ্যমনায়ুষ্যমিন্দ্রিয়ঘ্নমদৃষ্টিদং ॥ ৬।

মনুষ্যদিগের চর্ম্মপাদুকা বিহীনপাদদ্বারা পুনঃপুনঃ গমন, আরোগ্যভাব, আয়ুহিতাভাব, ইন্দ্রিয়নাশক, দৃষ্টির প্রসন্নতাভাব। ৬

ছত্রস্যধারণং বর্ষাতপবাতরজোপহং
হিমঘ্নংহিতমক্ষোশ্চমাঙ্গল্যমপিকীর্ত্তিতং। ৭॥

ছত্রেরধারণ, বর্ষা রৌদ্রবায়ুধুলিনাশন, হিমনিবারণ, চক্ষুরহিতকারণ, মঙ্গল হিত জনন ॥ ৭ ॥

সত্বোৎসাহবলস্থৈর্য্যধৈর্য্যবীর্য্যবিবর্দ্ধনং
অবষ্টম্ভকরঞ্চাপিভয়ঘ্নংদণ্ডধারণং ৮
দণ্ডধারণ মনের উৎসাহ এবং বলওস্থিরতা ও ধীরতা ও বার্য্যএই সকল বর্দ্ধন স্তম্ভিত নাশন ভয়নাশন ৮

উর্দ্ধাচ্ছাদনসংযুক্তা শিবিকা সর্ব্ববল্লভা।
তস্যামারোহণংনৃণাং ত্রিদোষশমনংমতং ৯।
উর্দ্ধেআচ্ছাদনযুক্তা শিবিকা অর্থাৎ মহাপায়া, সকলের প্রিয়া, তাহাতে মনুষ্যের আরোহন ত্রিদোষ শমন। ৯।

বাতশ্লেষ্মগদার্ত্তানামহিতাশ্রমকারিণী
পিত্তানিলকরোহস্তীলক্ষ্ম্যায়ুঃপুষ্টিবর্দ্ধনঃ ১০।
বাতশ্লেষ্মরোগার্ত্তদিগেরনোকা অহিতা এবং শরীরশ্রম কারিণী অর্থাৎ দেহঘূর্ণ কারিণী, হস্তীগমনপিত্তবায়ুকর, লক্ষ্মী আয়ু পুষ্টিবর্দ্ধক ॥ ১০।

ঘোটকারোহণংবাতপিত্তাগ্নিশ্রমকারকং।
মেহবর্ণকফঘ্নঞ্চহিতংতবলিনাংপরং॥ ১১॥
অশ্বারোহণ বায়ুপিত্ত অগ্নিশ্রমকারক প্রমেহ এবং বর্ণকফনাশন, বলিদিগের পরংহিত ॥ ১১।

আতপঃস্বেদমূর্চ্ছাসৃপিত্ততৃষ্ণাক্লমশ্রমান্
দাহংবিবর্ণতাংকুর্য্যাদেতাংশ্ছায়াব্যপোহতি ॥ ১২॥
রৌদ্র ঘর্ম্ম মূর্চ্ছারক্ত পিত্ত, তৃষ্ণাক্লান্তচিত্তশ্রম এইসকলকরেণ এবং দাহও শরীর বিবর্ণতা করেণ। ছায়া, এই সকল নাশ করেণ ॥ ১২

বৃষ্টির্বৃষ্যাহিমাবল্যানিদ্রালস্যবিধায়িনী। ১৩॥
বৃষ্টিবীর্য্যদায়িকা হিমা বলেরহিতা নিদ্রাএবং আলস্য কারকা। ১৩

ভয়াবহামোহকরীকুহতিঃকফবাতলা। ১৪
কুহতি অর্থাৎকুবাটী ভয়দায়িকা,মোহকারিক,কফবায়ুকারিকা ।১৪॥

অগ্নির্বাতকফস্তম্ভশীতবেপথুনাশনঃ
আমনিস্পান্দদমনোরক্তপিত্তপ্রকোপনঃ ১৫।
অগ্নি, বায়ুকফ জড়তা শীত,কম্প এই সকল নাশক স্তম্ভিত আম দমনকারক. রক্তপিত্ত প্রকোপকারক, ১৫

সদ্যঃশ্লেষ্মকরোধূমোনেত্রয়োরহিতোভৃশং
শিরোগৌরবক্ষচ্চাপিধাতংপিত্তঞ্চকোপয়েৎ । ১৬

ধূম,সদ্যকফকারক, অতিশয়, নেত্রের অহিত মস্তকের গৌরবকর বায়ু পি ত্তের কোপকারক ॥ ১৬

অথাচার । মৈত্রীসন্তিবসদ্ভিশ্চকুর্য্যাৎসৎসুত্তসর্বথা ।
সংসর্গংসাধুভিঃকুর্য্যাদসৎসঙ্গংপরিত্যজেৎ ১৭ ।

সতের সহিৎ এবং অসতের সহিৎ মিত্রতা করিবেক সৎজনেতে মনবাক্য কর্ম্ম দ্বারা সর্বক্ষণমিত্রতাকরিবেকসাধু ব্যক্তির সহিত সংসর্গ করিবেক অসৎ সঙ্গ পরিত্যাগ করিবেক, । ১৭

সেবেতদেবভূদেব বৃদ্ধবৈদ্যনৃপাতিথীন
বিমুখান্নার্থিনঃকুর্য্যান্নাবমন্যেতকানপি ১৮ ।

দেবতাব্রাহ্মণ বৃদ্ধ ও বৈদ্য এবং নৃপতিও অতিথিএইসকলকে সেবা করি বেক যাচক ব্যক্তিকে বিমুখকরিবেকনা, কাহাকেও অবমান্যকরিবেকনা ১৮

গুরূনাংসন্নিধৌতিষ্ঠেৎসদৈববিনযান্বিতঃ
পাদপ্রসারণাদীনিতত্রনৈবসমাচরেৎ ॥ ১৯

গুরুতর ব্যক্তির নিকটসর্বদাই বিনযান্বিত হইয়াস্থিতি করিবেক সেস্থানে পদচালনাদি ব্যাপার আচরণ করিবেকনা। । ১৯ ॥

অপকারপরেপিস্যাদুপকারপরঃসুধীমান্ ।
আত্মবৎসকলান্পশ্যেৎবৈরিণোদূরতোবসেৎ ॥ ২০ ।

অপকার অত্যন্ত কারকেও পুরুষ অত্যন্তউপকারকহইবেকআত্মসদৃশসকল কেই দৃষ্টি করিবেন, বিপক্ষের দূরেতে বাস করিবেক ২০

নকিঞ্চিদাত্মনঃশত্রু নাত্মানংকশ্চিত্রিপুং
প্রকাশয়েন্নাপমানংনচনিঃস্নেহতাংপ্রভোঃ ২১ ।

আত্মার শত্রু কেহনাইকাহারওরিপু আত্মানহেনঅতএবআত্মাপমানপ্রকাশ কর্ত্তব্যনহে, প্রভুর স্নেহশূন্যতাপ্রকাশ কর্ত্তব্য নহে ২১ ।

নাত্মানমুদকেপশ্যেন্নলগ্নঃপ্রবিশেজ্জলং
তথানাজ্ঞাতগাম্ভীর্য্যংনাহিংসুপ্রাণিসেবিতং ২২ ।

জলেতে আত্মাকে দর্শন করিবেকনা, এবং নগ্নহইয়া অর্থাৎউলঙ্গ হইয়া

জলে প্রবেশ করিবেকনা জ্ঞাত নাহইয়া গাম্ভীর্য্যকরিবেকনা, হিংসুপ্রাণি সেবা করিবেকনা ২২

কালেহিতমিতংস্নিগ্ধংসম্বাদিমধুরংবদেৎ।
ভুঞ্জীতমধুরংপ্রায়ঃস্নিগ্ধংকালেহিতংমিতং ২৩

যথাবিহিতকালে হিত পরিমিত অথচ স্নিগ্ধ সম্বাদবিশিষ্টমধুরবাক্যকহিবেক এবং প্রায়ই কালেতে হিত এবং পরিমিত মধুর এবং স্নিগ্ধভোজন করিবেক ২৩

নরাত্রৌদধিভুঞ্জীতনচানির্ল্লবনংতথা
নামুদ্গসূপংনক্ষৌদ্রংনচাপ্যঘৃতশর্করং। ২৪

রাত্রিতে দধিভোজন করিবেক না এবং লবণব্যতিতদধিভোজননহে এবং মুদ্গ ব্যঞ্জন এবং মধু ও ঘৃতভিন্ন ও চিনি ব্যতিত দধিভক্ষণকর্ত্তব্য নহে ২৪

জনস্যাশয়মালক্ষ্যযোযথাপরিতুষ্যতি
তংতথৈবানুবর্ত্তেতপরারাধনপণ্ডিতঃ ২৫

লোকের আশয় লক্ষ করিয়া যাহাতে যার যেমন পরিতোষহয়, তাহাতেই তাদৃশ অনুগত হইবেক, পরের আরাধনাতে পণ্ডিত যে ব্যক্তি। ২৫

নৈকঃসুখীনসর্ব্বত্রবিশ্বস্তোনচসঙ্কিতঃ
নোদ্যমাদ্বিরমেৎক্কাপিহেতাবীক্ষেৎফলেনতু ২৬।

কেবল সুখীনাই সর্ব্বত্র বিশ্বস্তলোকওনাই সঙ্কাপ্রাপ্তও নাই কর্ম্মারম্ভ হইতে বিরাম হইবেকনা অর্থাৎ ফলে এবং ধনাদিতে বিরতহইবেকনা কোন ফল হেতুতে ফলেরদ্বারা দর্শনকরিবেক ২৬

বেগংনধারয়েৎকশ্চিন্মনোবেগানবিধারয়েৎ।
নপীড়য়েদিন্দ্রিয়াণিনচৈতান্যতিলালয়েৎ ২৭।

কোন বেগধারণ করিবেকনা মনোবেগঅর্থাৎকামক্রোধাদিরবেগ বিশেষে ধারণ করিবেক ইন্দ্রিয় সকলে পীড়াদিবেকনা, এবংইন্দ্রিয়কেঅতি লালন করিবেকনা ২৭।

বর্ষাতপাদিষুছত্রীদণ্ডীরাত্র্যটবীষুচ
সোপানৎকস্তনুংরক্ষনবিচরেদ্যুগমাত্রদৃক ২৮

বর্ষারৌদ্রাদিতে ছত্রধারী হইবেক, রাত্রিতে এবং গর্ত্তাদিতে দণ্ডধারী হই

বেক, চর্ম্মপাদুকা বিশিষ্ট হইয়া শরীরবক্ষণ করিয়া, অগ্রেতে চতুর্হস্ত পরিমিতভূমি দর্শন করিয়া গমন করিবেক ।২৮ ।

নদীংতরেন্নবাহুভ্যাং নাগ্নিস্কন্ধমপিব্রজেৎ
সন্দিগ্ধনাবংবৃক্ষঞ্চনারোহেদ্দুষ্টয়ানবৎ ॥ ২৯ ॥

বাহুদ্বারা নদীসংতরন করিবেকনাঅগ্নিস্কন্ধব্যক্তির নিকটস্থ হইবেকনা ভগ্ন নৌকাতে এবং ভগ্ন বৃক্ষেতে আরোহণ করিবেকনা, দুষ্টগজ ঘোটকেরন্যায় ত্যাজ্য। ২৯

নাসম্বৃতমুখংকুর্য্যাৎসভায়াংসুবিচক্ষনঃ
কাশংহাসংতথোদ্গারংটক্ষ্ণংক্ষবথুংতথা ॥ ৩০ ॥

সভাতে সুবিচক্ষণব্যক্তি অসম্বৃত মুখ করিবেকনা অর্থাৎ কটুবাদিহইবেকনা কাস এবং হাস্য ও উদ্গার হায়ু ও হাঁচি করিবেকনা ॥ ৩০ ।

নাসিকাংনবিকুষ্ণীযান্নাসীতোৎকটকঃক্কচিৎ ।
নোর্দ্ধংজানুশ্চিরংতিষ্টেন্নখৈর্বিলিখেদ্ভুবং ৩১

নাসিকাকে অতিকর্ষণকরিবেকনা অর্থাৎনাসিকার লোমএবং মলাদি সর্ব্বদ আকৃষ্টনয় উৎকট হইয়া কদাচ বসিবেকনা ঊর্দ্ধ জানু হইয়া অধিককাল বসিবেকনা নখদ্বারা ভূমিকা লিখন করিবেকনা ॥ ৩১ ॥

স ম র্জ্জনীরজোনৈবদেহেদ্দধ্যাৎকদাচন ।
ননখেনতৃণংছিন্দ্যাৎনোৎসৃষ্টোব্রাহ্মণংস্পৃশেৎ ॥ ৩২ ॥

সংমার্জ্জনীধূলি অর্থাৎ ঝেঁটারধুলা দেহে কদাচ ধারণ করিবেকনা নখদ্বারা তৃণছেদ করিবেকনা উৎসৃষ্টস্পর্শী ব্রাহ্মণ স্পর্শকরিবেকনা। ৩২ ।

নোপরক্তংনচোদ্যন্তংন স্তংযান্ত ,দিবাকরং ।
সর্ব্বথানসমীক্ষেতনজলেপ্রতিবিম্বিতং । ৩৩

প্রয়োজন ব্যতিতরাহুগ্রস্তদিবাকরদর্শন করিবেকনা, এবং উদিতরবিকে, অস্তপ্রাপ্ত সূর্য্যকে এবং সর্ব্বদা আদিত্যদর্শনকর্ত্তব্যনহে এবংজলেতে প্রতিবিম্বপ্রাপ্ত ভাস্করওদ্রষ্টব্যনহে ৩৩

নেক্ষেতসততংসূক্ষ্মদীপ্তামেধ্যাপ্রিয়াণিচ।
ঘোরংদবংবনংনৈবদর্শয়েৎকমপিক্কচিৎ ৩৪

সূক্ষ্মবস্তু এবং দীপ্তও অপবিত্র ও অপ্রিয় এই সকল সতত দর্শন করিবেকনা পুরসম্বন্ধিভয়ানক এবং ভয়দর্শকবন এবং কোন স্থানে কোন ভয়ানক দর্শন করিবেকনা ৩৪

নেচ্ছেদ্বলবতাযুদ্ধং নভারংশিরসাবহেৎ।
গাত্রান্নাদয়েৎকেশান্হস্তেনংনুয়াম্নচ ৩৫।
বলবানের সহিত যুদ্ধইচ্ছা করিবেকনা মস্তকেভারবহনকরিবেকনা। গাত্রকে শব্দকরিবেকনা, হস্তেতে কেশকে ধুনিবেকনা। ৩৫।

নগচ্ছেৎপূজ্যযোর্মধ্যেদম্পত্যোরন্তরেপিচ।
রিপোরন্নংনভূঞ্জীতগণিকান্নমপিক্কচিৎ ৩৬
পূজ্যদ্বয়ের মধ্যে গমন করিবেকনা স্ত্রীপুরুষমধ্যেতেও শক্রর অন্ন এবং বেশ্যার অন্ন ভোজন কখন করিবেকনা। ৩৬

প্রতিভূর্নভবেৎক্কাপিনচসাক্ষীবৃথাভবেৎ।
স্বর্গীন্নধারয়েৎজাত্তুদূতংদূরাৎপরিত্যজেৎ। ৩৭।
কোনস্থানে জামিনহইবেকনা, বৃথাসাক্ষী হইবেকনা কদাচ স্ত্রীলোকদিগের ধরিবেকনা দূরেহইতে দূত পরিত্যাগ করিবেক। ৩৭।

বিশ্বাসংনাচরেৎস্ত্রীণাংস্বতন্ত্রাশ্চনচাচরেৎ
রক্ষণীয়াঃসদাযত্নাদ্যৌবনেওবিশেষতঃ॥ ৩৮ ॥
স্ত্রীলোকদিগের বিশ্বাসকে আচরন করিবেকনা স্বতন্ত্র অর্থাৎ স্বয়ংপ্রধানা স্ত্রীদিগকে আচরণ করিবেকনা এবং স্ত্রীসকল যত্নেতে রক্ষণীয়া বিশেষে যৌবনাবস্থাতে ৩৮।

নভিন্নেশয়নেস্বপ্যান্নানেকবিবরেপিচ।
নৈকোদেবালয়েনৈবরাত্রৌতরুতলেপিচ॥ ৩৯
স্ত্রীরসহিত ভিন্নশয়নে স্বপ্নযাইবেকনা, এবং অনেক গর্ত্ত স্থানে নিদ্রাযাইবেকনা দেবালয়ে একাকী নিদ্রা, রাত্রিতে বৃক্ষতলে নিদ্রা, । ৩৯

এবংদিনানিগময়েৎসদাচারপরঃসদা
ততোরাত্রিপ্রযুক্তানিকুর্য্যাৎকর্ম্মানিমানবঃ ৪০।
সর্বদা আচার পর হইয়া এবং প্রকারে দিবসকেগমনকরাইবেক তৎপশ্চাৎ রাত্রি প্রযুক্ত কর্ম্ম মনুষ্য করিবেন ৪০।

ইত্যাচারংসমাসেনভাবিতংযঃসমাচরেৎ
সবিন্দত্যায়ুরারোগ্যংপ্রীতিংধর্ম্মংধনংযশঃ ৪১

এই আচার সংক্ষেপেতে কথিত যে মানব সম্যকরূপে আচরণ করেন তিনি আয়ু এবং আরোগ্য, প্রীতি ধর্ম্ম, ধন, যশ, এই সকল কেলাভ করেন ৪১

অথ সন্ধ্যায়াং নিষিদ্ধানি কর্ম্মাণি

এতানিপঞ্চকর্ম্মাণিসন্ধ্যায়াংবর্জ্জয়েদ্বুধঃ।
আহারংমৈথুনংনিদ্রাংসংপাঠংগতিমধ্বনি। ৪২।

এই পঞ্চকর্ম্ম সন্ধ্যাকালেতে পণ্ডিত ত্যাগকরিবেন আহার মৈথুন, নিদ্রা, পাঠ, পথে গমন,। ৪২।

ভোজনাজ্জায়তেব্যাধির্মৈথুনাদ্গর্ভবৈকৃতং।
নিদ্রায়াংনিঃস্বতাপাঠাদায়ুর্হানির্গতের্ভয়ং ॥ ৩৪ ॥

ভোজনেতে ব্যাধি জন্মে, মৈথুনে বৈকৃতগর্ভ, নিদ্রাতে নির্ধন, পাঠে আয়ু হানি, গমনে ভয়, ॥ ৪৩ ।

ইত্যায়ুর্ব্বেদদর্পণেআচারনির্ণয়ত্রয়োদশোল্লাসঃ ॥

ইতি ত্রয়োদশোল্লাসঃ

অথরাত্রিচর্য্যা

জ্যোৎস্নাশীতাস্মরানন্দপ্রদাতৃড়দাহপিত্তহৃৎ।
ততোহীনগুণঃকুর্য্যাদবশ্যায়োঽনিলংকফং ১।

অনন্তর রাত্রিচর্য্যা। জ্যোৎস্নাশীতলা ক মানন্দপ্রদায়িকা তৃষ্ণ্যাদাহপিত্ত নাশনা তাহাহইতে হীনগুণহিম বায়ু এবং কফকে করেণ।১

তমোভয়াবহং মোহদিঙমোহজনকংভবেৎ
পিত্তহৃৎকফক্লৎকাসবর্দ্ধনংক্লমকৃচ্চতৎ। ২

অন্ধকার ভয়দায়ক, মোহ এবং দিকমোহজনকপিত্তনাশককফকারক কাস বর্দ্ধক ক্লান্তচিত্ত কারক। ২

রাত্রৌচভোজনংকুর্য্যাৎপ্রথমপ্রহরান্তরে।
কিঞ্চিদূনংসমশ্নীয়াৎদুর্জ্জরংতত্রবর্জ্জয়েৎ ॥ ৩

রাত্রিতেও ভোজন করিবেক এক প্রহরের মধ্যে দিবাপেক্ষায় কিঞ্চিৎ অল্প ভোজন করিবেক এবং দুর্জ্জর আহার পরিত্যাগ করিবেকলঘুপাক আহার করিবেক ॥ ৩ ॥

শরীরেজায়তেনিত্যংদেহিনাংসুরতস্পৃহা
অব্যবায়ান্মেহমেহবৃদ্ধিঃশিথিলতাতমোঃ ॥ ৪ ।

শরীরিরদিগের নিত্যমৈথুনস্পৃহাজন্মে অমৈথুনকরণহইতে মেহ এবং দেহ বৃদ্ধিহয় এবং শরীরের শৈথিল্যহয় ॥ ৪ ॥

বালেতিগীয়তেনারীযাবদ্বর্ষাণিষোড়শ
ততস্তুতরুণীজ্ঞেয়াদ্বাত্রিংশদ্বৎসরাবধিঃ ॥ ৫ ॥

যাবৎপর্য্যন্তষোড়শবৎসর নারীবালাএই কথিতাহয়, তৎপরে ৩২ দ্বাত্রিংশদ্বৎসর পর্য্যন্ত তরুণীসংজ্ঞা ৫

তদূর্দ্ধমধিকঢ়াস্যাৎপঞ্চাশদ্বৎসরাবধিঃ।
বৃদ্ধাতৎপরতোজ্ঞেয়াসুরতোৎসববর্জ্জিতা ৬

তৎপরে ৫০ পঞ্চাশদ্বর্ষপর্য্যন্ত অধিরঢ়া হায়নঅর্থাৎপ্রৌঢ়াতৎপরে বৃদ্ধা রতিরউৎসব বর্জ্জিতা ৬।

নিদাঘশরদোর্বালা হিতাবিষয়িণেমতা
তরুণীশীতসময়েপ্রৌঢ়াবর্ষাবসন্তয়োঃ ৭

গ্রীষ্ম এবং শরৎঋতুতে বালাস্ত্রীহিতা, বিষয়বিশিষ্টতে মতা শীতকালে তরুণী রমণীয়া, বর্ষাবসন্তে প্রৌঢ়াবিহিত ৭

নিত্যং বালাসেব্যমানা নিত্যংবর্দ্ধয়তেবলং
তরুণীহ্রাসয়েচ্ছক্তিং প্রৌঢ়াজনয়তেজরাং ॥ ৮ ॥

নিত্যবালাকামিনীসেব্যমানানিত্যবলবর্দ্ধনকরাণতরুণীনিত্যসেব্যমানা শক্তি হ্রাস করেন প্রৌঢ়ানিত্যসেব্যমানাজরাউৎপন্ন করাণ ৮

সদ্যোমাংসংনবংচান্নংবালাস্ত্রীক্ষীরভোজনং ।
ঘৃতমুষ্ণোদকস্নানংসদ্যঃপ্রাণকরানিষট ৯ ॥

সদ্যমাংসনতূনতণ্ডুল ন্ন এবং বালাস্ত্রী দুগ্ধভোজন, ঘৃতপান, উষ্ণজলেস্নান এই সকল ষটসদ্য বলকর হয়েন ॥ ৯ ॥

পূতিমাংসংস্ত্রিয়োবৃদ্ধাবালার্কস্তরুণংদধি ।
প্রভাতে মৈথুনংনিদ্রাসদ্যঃপ্রাণহরানিষট্ । ১০

ব্যুষিতদুর্গন্ধমাংস বৃদ্ধাস্ত্রী,আশ্বিনের রবি ব্যুষিতদধিপ্রভাতে মৈথুন এবং নিদ্রা এই ষট্ ৬ সদ্যবল হর হয়েন ১০

বৃদ্ধোপিতরুণীংগত্বাতরুণত্বমবাপ্নুয়াৎ
বয়োধিকাংস্ত্রিয়ংগত্বাতরুণঃস্থবিরায়তে ॥ ১১ ।

বৃদ্ধযদি তরুণীস্ত্রীকে গমন করিয়া যৌবনত্বপ্রাপ্ত হয়েন বয়োধিকাস্ত্রীকে গমন করিয়া যুবাও স্থবির প্রাপ্তহয়েন । ১১

আয়ুষ্মন্তোমন্দজরাবপুর্বর্ণবলান্বিতাঃ।
স্থিরোপচিতমাংসাশ্চভবন্তিস্ত্রীষুসংযুতা ১২ ॥

স্ত্রীতেসংযুক্তমনুষ্য,আয়ুবিদ্যমানহয়েন,জরাভাব মন্দ,শরীরবর্ণবলযুক্তস্থির এবং সংচিতমাংসযুক্ত হয়েন ॥ ১২ ॥

সেবেতকামতঃকামংবলাশ্বাজীস্নতোহিমে
প্রকামন্তুনিসেবেতমৈথুনংশিশিরাগমে ১৩

হিমাগমে বলহইতে অশ্বের ন্যায় কামেতে অভিলাসপূর্ব্বক মৈথুন সেবা করিবেক শিশিরাগমেপ্রকৃষ্ট অভিলাস যেরূপে হয়তদনুরূপ মৈথুনসেবা করিবেক ॥ ১৩ ॥

ত্র্যহাদ্বসন্তশরদোঃপক্ষাদ্বৃষ্টিনিদাঘয়োঃ ॥ ১৪ ॥
ত্রিদিনান্তর বসন্ত শরদে মৈথুন করিবেক, পক্ষান্তর বর্ষা গ্রীষ্মে ॥ ১৪ ।

সুশ্রুতস্তু । ত্রিভিস্ত্রিভিরহোভির্হিসমীয়াৎপ্রমদাং নরঃ ।
সর্ব্বেষু ঋতুষ্বর্ম্মেষু পক্ষাৎ পক্ষাৎ প্লেষ্মধঃ ॥ ১৫ ॥
ত্রিদিনান্তর প্রমদাস্ত্রীকে গমন করিবেক সকল ঋতুতে এই বিধি, গ্রীষ্ম ঋতুতে পক্ষান্তর গমন করিবেক । ১৫ ।

শীতেরাত্রৌদিবাগ্রীষ্মেবসন্তেতুদিবানিশি ।
বর্ষাসুবারিদধ্বানেশরৎসুসরসঃস্মরঃ ১৬
শীতেরাত্রিতে স্ত্রীগমন, দিবাতে গ্রীষ্মকালে, বসন্তে দিবানিশি, বর্ষাতে মেঘ শব্দে, শরৎকালে উত্তমকামোদ্ভব হইলে স্ত্রীতে গমন কর্ত্তব্য । ১৬ ।

নোপেয়াৎপুরুষোনারীংসন্ধয়োর্নৈবপর্ব্বসু ।
গোসর্গেচার্দ্ধরাত্রেচতথামধ্যংদিনেপিচ ১৭
পুরুষনারীতে অভিগমন উভয় সন্ধিকালে করিবেকনা পর্ব্বতে কর্ত্তব্য নহে, পর্ব্ব অর্থাৎ চতুর্দ্দশী অষ্টমী অমাবস্যা পূর্ণিমা রবিসংক্রান্তি প্রত্যুষকালে, অর্দ্ধরাত্রে, মধ্যদিনে স্ত্রীগমন কর্ত্তব্য নহে ১৭ ।

বিহারং ভার্য্যযাকুর্য্যাৎদেশেহতিশয়সংবৃতে
রম্যেপ্রাবোহঙ্গনাগানেসুগন্ধেসুখমারুতে । ১৮
অতিশয়সম্বৃতদেশেভার্য্যারসহিত বিহার করিবেক সুখশ্রবণীয় স্ত্রীগানেতে সুগন্ধসুখবায়ুগতিতেবিহারকর্ত্তব্য ১৮ ।

দেশগুরুজনাসন্নেবিবৃতেহিত্রপাকরে ।
শ্রূয়মাণব্যথাহেতু রচয়েন্নৈব মৈথুন । ১৮ ॥
গুরুজননিকট স্থানে অতি লজ্জাকরদেশে আবৃতস্থানে শ্রবণমাত্রে বেদনা হেতুবাক্যে রমণ কর্ত্তব্য নহে । ১৮

স্নাতশ্চন্দনলিপ্তাঙ্গঃসুগন্ধসুমনোঙ্কিতঃ ।
ভুক্তবৃষ্যঃসুবসনঃসুবেশঃসমলঙ্কৃতঃ । ১৯
তাম্বূলবদনঃপত্ন্যামনুরক্তোঽধিকস্মরঃ ।
পুত্রার্থীপুরুষোনারীমুপেয়াচ্ছয়নেশুভে । ২০ ॥
কৃতস্নাত, চন্দনমুক্ষিতাঙ্গ, সুগন্ধ পুষ্পযুক্ত, শুক্রবর্দ্ধ দ্রব্যাশিত ভোজন,

উত্তমবস্ত্র পরিধান, সুবেশ সুন্দর অলঙ্কারযুক্ত ॥ ১৯ । তাম্বূলমুখ অধিক কামাসক্ত হইয়া পত্নীতে অনুরক্ত হইবেক, পুত্রার্থী পুরুষ সুন্দরশয়নেনারী গমন করিবেক ২০

অত্যাশিতোঽধৃতিঃক্ষুদ্বান্সব্যথাঙ্গঃপিপাসিতঃ
বালোবৃদ্ধোঽন্যরোগার্ত্তস্ত্যজেদ্রোগীচমৈথুনং ২১

অতিশয় ভুক্ত, অধৈর্য্য, ক্ষুধাপ্রাপ্ত সবেদনাঙ্গ, পিপাসিত, বালক, বৃদ্ধ, অন্য রোগপীড়িত, মৈথুন সম্বন্ধিরোগযুক্ত এইসকলরোগযুক্ত ব্যক্তি মৈথুনকে ত্যাগ করিবেক ২১।

ভার্য্যাংরূপগুণোপেতাংতুল্যশীলাংকুলোদ্ভবাং
অভিকামোঽভিকামাস্তুহৃষ্টোহৃষ্টামলঙ্কৃতাং । ২২ ।
সেবেতপ্রমদাংযুক্ত্যাবাজীকরণবৃংহিতঃ ২৩

ভার্য্যারূপগুণযুক্তা এবং আত্মসদৃশশীলযুক্তা এবং সৎকুলোদ্ভবা ও অভিকামা, হৃষ্টাঅলঙ্কার বিশিষ্টা, প্রমদাকে, অভিকাম পুরুষ বাজীকরণদ্রব্য দ্বারা বলপ্রাপ্তহৃষ্টহইয়া যুক্তি পূর্ব্বক সেবাকরিবেন ২৩

স্ত্রীগমনবিধি ।

রজস্বলামকামাঞ্চমলিনামপ্রিয়াস্তথা ।
বর্ণবৃদ্ধাংবয়োবৃদ্ধাংতথাব্যাধিপ্রপীড়িতাং
হীনাঙ্গীংগর্ভিনীংদ্বেষ্যাংযোনিরোগসমুদ্ভবাং
সগোত্রাংগুরুপত্নীঞ্চতথাপ্রব্রজিতামপি ।
নাভিগচ্ছেৎপুমান্নারীংভূরিবৈগুণ্যশঙ্কয় ।২৬

পুরুষ প্রচুরবৈগুণ্যশঙ্কাতে এই সকলস্ত্রীকে অভিগমন করিবেকনা রজস্বলা, অকামা, মলিনা অপ্রিয়া বর্ণবৃদ্ধা, অর্থাৎ ক্ষত্রিয়বর্ণ পুরুষ, বিপ্রবর্ণাস্ত্রী বয়োধিকা, রোগপীড়িতা, অঙ্গহীনা, গর্ভ বিশিষ্টা, দ্বেষ্যা, যোনিরোগযুক্তা সগোত্রা, গুরুপত্নী, তপস্বিনী । ২৬ ।

রজস্বলাংগতবতোনরস্যাসংযতাত্মনঃ ।
দৃষ্ট্যায়ুস্তেজসাংহানিরধর্ম্মশ্চততোভবেৎ ।২৭

অজিতেন্দ্রিয় মনুষ্য-রজস্বলাগমনকারিরদৃষ্টিআয়ুস্তেজের হানি হয় এবং অধর্ম্ম হয় ॥ ২৭ ॥

লিঙ্গিনীংগুরুপত্নীঞ্চসগোত্রামথপর্ব্বসু।
বৃদ্ধাঞ্চসন্ধয়োশ্চাপিগচ্ছতোজীবনক্ষয়ঃ ॥ ২৮।

তপস্বিনী এবংগুরুপত্নীও স্বগোত্রা ইহাতে গমন কারির জীবনক্ষয় এবং পর্ব্বতে এবং বৃদ্ধাস্ত্রীতে এবং উভয়সান্ধিকালে ২৮।

গর্ব্বিণ্যাগর্ব্ভপীডাস্যাদ্ব্যাধিতায়াংবলক্ষয়ঃ।
হীনাঙ্গীংমলিনাংদ্বেষ্যাংক্ষামাংবন্ধ্যামসম্বৃতে।
দেশেভিগচ্ছতোরেতঃক্ষীণংগ্লানংমনোভবেৎ। ৩০ ।

গর্ব্বিণীকে গমন করিলে গর্ব্ভপীড়াহয় পীডিতাতেবলক্ষয়হীনাঙ্গী,মলিনা, দ্বেষ্যা ক্ষীণা,বন্ধ্যা এই সকলেও অসংবৃত স্থানে গমনকারিরশুক্রক্ষীণএবং গ্লানিযুক্ত মনহয় ।৩০॥

গর্ব্বিণীংগর্ব্ভবাসদিবসাদ্দ্বিতীয়েমাসিগর্ব্ভস্থিতেরনিশ্চ
য়েযথোক্তনক্ষত্রাদি লাভাভাবেবাতৃতীয়েপিমাসেপুং
সবনেকৃতেনাভিগচ্ছেৎ ॥ ৩১॥

গর্ব্ভারম্ভ দিবসাবধি দ্বিতীয়মাসে গর্ব্ভেরনিশ্চয়াভাবে গর্ব্বিণীকে গমন করিলেও গর্ভপীড়া এবং যথাবিহিত নক্ষত্রাদির অলাভে স্ত্রীগমনেও গর্ব্ভপীড়া তৃতীয়মাসে পুংসবনকৃত হইলে গমন করিবেকনা। ৩১ ।

যতঃপুংসবনানন্তর মাহব্যাসঃ।
ততস্ত্যজেন্নদীতীরংদেবখাতোদকংতথা
ভর্ত্তুঃশয্যাংমৃতাপত্যাংতথৈবামিষভোজনং। ৩২

যেহেতুক পুংসবনানন্তর ব্যাসকহিয়াছেন পুংসবনানন্তর গর্ভিণীনদীতীর ত্যাগ করিবেন দেবখাতেরজলত্যাগকরিবেকভর্ত্তারশয্যাএবং মৃতবৎসাস্ত্রী এবং আমিষ ভোজন ত্যাগকরিবেক।৩২॥

অন্যচ্চ। আমিষস্যাশনংযত্নাৎপ্রমদাপরিবর্জ্জয়েৎ।
দেবারামনদীযানংপ্রযোগংপুরুষস্যচ ॥ ৩৩ ॥

অন্যেও কহেন। আমিষভোজন যত্নেতে স্ত্রীপরিত্যাগকরিবেক দেবতাস্থান পথ ন এবংনদীওযানগমনএবং পুরুষেরসংযোগ পরিত্যাগ করিবেক।৩৩

ক্ষুধিতঃক্ষুব্ধচিত্তশ্চমধ্যাহ্নেতৃষিতোবলঃ।
স্থিতস্যহানিঃশুক্রস্যবায়োঃকোপঞ্চবিন্দতি ৩৪।

ক্ষুধিতব্যক্তি, ক্ষুব্ধান্তঃকরণ, তৃষ্ণাযুক্ত, বলহীন, ইহারাস্ত্রীগমন করিলে স্থিতশুক্রের হানি প্রাপ্ত হয়েন এবং বায়ুরকোপ প্রাপ্তহয়েনএবংমধ্যাহ্ন সময়ে গমন। ৩৪

ব্যাধিতস্যরুজাপ্লীহামূর্চ্ছাস্মৃত্যুশ্চজায়তে।
প্রত্যূষশ্চার্দ্ধরাত্রশ্চবাতপিত্তেপ্রকুপ্যতঃ।৩৫।

ব্যাধিগ্রস্ত ব্যক্তির স্ত্রীগমন পীড়া এবং প্লীহাও মূর্চ্ছা, মৃত্যুহয়প্রত্যূষকাল এবং অর্দ্ধরাত্র এই সময়ে গমন বাতপিত্ত প্রকোপ হয় ৩৫॥

তির্য্যগ্যোনাবয়োনৌবাদুষ্টযোনৌতথৈবচ।
উপদংশস্তথাবায়োঃকোপঃশুক্রসুখক্ষয়ঃ ৩৬

তির্য্যকযোনিতে এবং অযোনিতেএবংদুষ্টযোনিতে গমন করিলে উপদংশ রোগ হয় এবং বায়ুকোপ ও শুক্র এবং সুখক্ষয় হয়॥ ৩৬॥

উচ্চারিতেমূত্রিতেচরেতসশ্চবিধারণে
উত্তানেচভবেচ্ছীঘ্রংশুক্রাশ্মর্য্যাস্তুসম্ভবঃ ৩৭।

উত্তানদেহে মলত্যাগে এবং মূত্রত্যাগে ও শুক্রের বেগ ধারণে শুক্রাশ্মরী শীঘ্র হয়॥৩৭।

সর্বমেতত্ত্যজেত্তস্মাদ্যতোলোকদ্বয়াহিতং।
শুক্রমুপস্থিতংমোহান্নসন্ধার্য্যংকদাচন॥৩৮॥

এই সকলদোষহেতুক এই সকল অহিত ত্যাগ করিবেক যেহেতু ইহলোক পরলোকেরঅহিতজানিহ উপস্থিত শুক্রকে মোহতেধারণকদাচনহে৩৮।

স্নানংসশর্করংক্ষীরং ভক্ষ্যমৈক্ষবসংস্কৃতং
বায়োমাংসরসস্বপ্নোব্যবায়ান্তেহিতাঅমী ৩৯।

মৈথুনান্তে এইসকল হিত জানিহ স্নান, সশর্করদুগ্ধপান, ইক্ষুভবসংস্কৃত, অর্থাৎ মিছিরি প্রভৃতি, বায়ু, মাংসরস নিদ্রা ৩৯

শূলকাশজ্বরশ্বাসকার্শ্যপাণ্ড্বাময়ক্ষয়াঃ।
অতিব্যবায়াজ্জায়ন্তেরোগাশ্চাক্ষেপকাদয়ঃ ৪০।

অতিশায় স্ত্রীসংসর্গে এইসকল হয় শূল,কাশ, শ্বাস,জ্বর কৃশভাব, পাণ্ডু রোগ, ক্ষয় আক্ষেপকাদিরোগ,বাতব্যাধি। ৪০॥

জাগরণনিদ্রাগুণকথনং।

রাত্রৌজাগরণংরুক্ষংকফদোষবিষার্ত্তিজিত্ ৪১

রাত্রিতে জাগরণরুক্ষ এবং কফদোষ বিষপীড়াজয় করেণ ॥ ৪১ ॥

নিদ্রাতুসেবিতাকালেধাতুসাম্যমতন্দ্রিতং
পুষ্টিবর্ণবলোৎসাহবহ্নিদীপ্তিকরোতিহি ।৪২॥

বিহিতকালে নিদ্রা সেবিতা হইলে ধাতুসাম্যহয় এবং শরীর পুষ্টি বর্ণবল উৎসাহ, অগ্নিদীপ্তি করে ॥ ৪২ ।

যোলেঢিশয়নসময়েমধুমিশ্রংবীজপূরকলবণং ।
সব্রীডাকরবাতপ্রসরনিরোধাৎসুখংস্বপিতি ॥ ৪৩ ॥

শয়ন সময়ে যেব্যক্তি মধুমিশ্রিতছোলঙ্গনেবুলবণলেহপান করেণবায়ুগতি নিরোধ হইতে সুখেতেনিদ্রাজান। ৪৩।

মিশ্রিজলপানবিধিঃ।

সবিতুরুদয়কালেপ্রসৃতীঃসলিলস্যপিবেদষ্টৌ
রোগজরাপরিমুক্তোজীবেৎসশরচ্ছতংসাগ্রং ।৪৪।

সূর্য্যের উদয়কালে জলের অষ্টশরাবপান করিবেক তাহাতেরোগজরাহইতে পরিমুক্ত হইয়া শতবৎসরের পর জীবিত থাকে ॥

অস্যজলপানস্যোপক্রমকালেরাত্রেশ্চতুর্থপ্রহরঃপ্রবেশঃ।
তথাচভোজঃ ॥ ৪৫ ॥

এই জলপানের আরম্ভকালেরাত্রিরচতুর্থপ্রহরপ্রবেশ সেই প্রকার ভোজ কহিয়াছেন ॥ ৪৫ ॥

পিবতিপর্য্যুষিতংজলমহংতিশিশিরিণীচরমপ্রহরেয়দীতি
এতজ্জলপানকালমর্য্যাদাসূর্য্যোদয়াতিসন্নিহিতপ্রাক্কালঃ ৪৬

রাত্রিরশেষপ্রহরে যদি প্রতিদিন ব্যুষিতজল পানকরে এইজলপানকালে মর্য্যাদা সূর্য্যোদয়েব অতিসান্নিধ্যপূর্ব্বকাল ৪৬ ॥

তথাচতন্ত্রান্তরে।

অম্বুসঃপ্রসৃতীরষ্টৌরব্বেরনুদিতেপিবেৎ।
সলিলস্যপর্য্যুষিতস্যগ্রহণংভোজবচনাদনুরোধাৎ ৪৭।

তন্ত্রান্তরেও জলের দুইশের রবির অনুদয়ে পানকরিবেকপর্য্যুষিতজলের গ্রহণ ভোজবচন অনুরোধহেতুক।৪৭॥

অর্শঃশোথগ্রহণ্যোজ্বরজঠরজরাকুষ্ঠমেদোবিকারামূত্রা
ঘাতাসৃপিত্তশ্রবণগলশিরঃশ্রোণীশূলাক্ষিরোগাঃ
যেচান্যেবাতপিত্তক্ষতজকফজতাব্যাধয়ঃসন্তিজন্তোস্তাং
স্তানভ্যাসযোগাদপহরতিপয়ঃপীতমন্তেনিশায়াঃ ॥৪৮।

রাত্রিবশেষে জলপান অভ্যাসযোগ হইতে এই সকল রোগ বিনাশকরে অর্শশোথগ্রহণী,জ্বরজঠররোগ জরাকুষ্ঠমেদরোগমূত্রাঘাতরক্তপিত্তকর্ণরোগ গলরোগ শিরোরোগ কটিশূল চক্ষুরোগ এবং যে অন্যবায়ুপিত্ত জনিতও ক্ষতজকফজব্যাধি সকলজন্তুরহয় সেই সকল রোগ।৪৮॥

বিগতঘননিশীথেপ্রাতরুত্থায়নিত্যংপিবতিখলুনরোযো
ঘ্রাণরন্ধ্রেণবারি। সভবতিমতিপূর্ণশ্চক্ষুষাতার্ক্ষ্যতুল্যো
বলিপলিতবিহীনঃসর্ব্বরোগৈর্বিমুক্তঃ।৪৯।

বিগত মেঘ এমন রাত্রিতে প্রাতঃসময়ে উত্থান করিয়া নিত্য যিনি নাসা রন্ধ্রেতে জলপান করেণ সেইজন বুদ্ধিপরিপূর্ণবিধি হয়েন গরুড়েরতুল্য চক্ষু যুক্ত হয় বলি এবং অকাল কেশাদি শুক্লত্ব এবং জ্বরাভাববিহীনহয় এবং সকলরোগেতে মুক্ত হয়েন বিগত মেঘ নিশীথগ্রাহ্য হইল অন্ধকারবিশিষ্ট রাত্রওগ্রাহ্য।৪৯

পাতব্যংনাসয়ানীরংপ্রসৃতিত্রয়মাত্রয়া।
ব্যঙ্গবলিপলিতঘ্নং পীনসবৈশর্য্যকাশশোথহরং।৫০॥

নাসাদ্বারাপ্রসৃতিত্রয়মাত্রাবিশিষ্ট, অর্থাৎতিনপোয়া পানীয়হইলে বিগত অঙ্গ এব, বলি অকালকেশশুক্ল ও জ্বরানাশকহয়েন,পীনস নাসারোগস্বর ভঙ্গপ্রাপ্তকাশ এব শোথহর হয় ॥৫০।

নিশিজলপানবিধিঃ

রজনীক্ষয়েহম্বুপানংনস্তু রসায়নংদৃষ্টিসংজননংস্নেহে
পীতেক্ষতেশুদ্ধবাধ্মানেস্তিমিতোদরে। হিক্কায়াংকফবা
তোত্থে ব্যাধৌতত্থাবিবারয়েৎ তদ্বারিনাসাপেয়ং ।৫১॥

রজনী অবসানে জলনস্তু বস য়ণ অর্থাৎ জরাব্যাধিবিধ্বংসি এবং উত্তমদৃষ্টি জনক, স্নেহপানক্ষতে এবং ক্ষতাদিতে, বিরেচনাদিদ্বারা সংশোধিতে, আধ্মানে বদ্ধোদরে,হিক্কাতে বাতকফোত্তবব্যাধিতেনাসাদ্বারা পীতবারি এই সাকল্য নিবারণ করেন। ৫১

ইত্যায়ুর্বেদদর্পণেনিশাচারনির্ণয়োনামচতুর্দ্দশোল্লাসঃ ॥

ইতি চতুর্দ্দশোল্লাসঃ

ঋতুচর্য্যা ।

চয়কোপশমাযস্মিনদোষাণাংসম্ভবন্তিহি ।
ঋতুষটকংতদাখ্যাতংরবেরাশিষুসংক্রমাৎ ॥ ১
যেঋতুতে বায়ু পিত্ত কফের সঞ্চয় প্রকোপ প্রশমনহয় সেই ষটঋতু রবির রাশিতে সংক্রমণহেতুক কথিত হইয়াছে ১ ।

গ্রীষ্মোমেষবৃষৌপ্রোক্তঃপ্রাবৃড়মিথুনকর্কটৌ ।
সিংহকন্যেস্মৃতাবর্ষাতুলাবৃশ্চিকয়োঃশরৎ ২ ।
ধনুর্গ্রাহৌচহেমন্তোবসন্তঃকুম্ভমীনয়োঃ ৩
মেষ বৃষ রাশিতে সংক্রান্ত রবিতে গ্রীষ্মকাল, মিথুন কর্কট প্রাবৃট, সিংহ কন্যা বর্ষা, তুলা বৃশ্চিক শরৎ, ধনু মকর হেমন্ত, কুম্ভ মীন বসন্ত ॥ ৩ ॥

অন্যেত্তাশিশিরঃপুষ্পসময়োগ্রীষ্মোবর্ষাশরদ্ধিমাঃ ॥
মাঘাদিমাসযুগ্মৈস্তুঋতবঃষটক্রমাদমী । ৪
অন্যেকহেন শিশির; বসন্ত, গ্রীষ্ম, বর্ষা, শরৎ, হিম, এই ষটঋতুমাঘাদি মাসযুগ্মদ্বারা ক্রমেতে হয়, যথা মাঘফাল্গুন শিশির, চৈত্রবৈশাখ, বসন্ত জৈষ্ঠ আসাঢ় গ্রীষ্ম, শ্রাবণভাদ্রবর্ষা,আশ্বিনকার্ত্তিকশরৎ, অগ্রহায়ণ পৌষ হেমন্ত । ৪

গঙ্গায়াদক্ষিণেদেশেবৃষ্টির্বহুলভাবতঃ
উভৌমুনিভিরাখ্যাতৌপ্রাবৃড়বর্ষাভিধাবৃতু ॥ ৫ ॥
গঙ্গাদেবীর দক্ষিণদেশে বৃষ্টিরবহুভাবেতে এই দুই ঋতু হয়যথাপ্রাবৃটবর্ষা নাম ॥ ৫ ॥

তস্যাএবোত্তরেদেশেহিমপ্রচুরভাবতঃ ।
এতাবুভৌসমাখ্যাতৌহেমন্তশিশিরাবৃতু ।৬॥
গঙ্গাদেবীর উত্তরদেশে হিমাতিশয় ভাবেতে এই দুই ঋতু খ্যাত হয় যথা হেমন্ত শিশির ॥ ৬ ।

উত্তরায়ণমাদ্যৈস্ত্রৈঃপরৈঃস্যাদ্দক্ষিণায়নং ॥ ৭ ॥
আদ্যত্রিঋতুতে উত্তরায়ণ যথা শিশির বসন্তগ্রীষ্ম পরঋতুত্রয়েতেদক্ষিণায়ন ॥ ৭

অ ছায়ুষ্ণং বলহরং ততোহন্ত্যবলদং হিমং
হেমন্তঃশীতলঃস্নিগ্ধঃস্বাদুর্জঠরবহ্নিকৃৎ ৮

অ ছঅয়নউষ্ণবলহর শেষঅয়ন হিমবলদ আদ্যউত্তরায়ণ শেষ দক্ষিণায়ণ হেমন্তঋতু শীতল, স্নিগ্ধ মধুর, জঠরবহ্নি কারকপ্রায়দ্রব্যেতেমধুররস জনক । ৮ ।

শিশিরঃশীতলোতীবরুক্ষোবাতাগ্নিবর্দ্ধনঃ ।
বসন্তোমধুরঃস্নিগ্ধঃশ্লেষ্মবৃদ্ধিকরশ্চসঃ । ৯

শিশিরঋতুশীতল, অতিশয়রুক্ষ, বায়ু এবং অগ্নিবর্দ্ধক, বসন্তঋতু মধুর এবং স্নিগ্ধ শ্লেষ্মবৃদ্ধি কর ৯ ।

গ্রীষ্মোরুক্ষোতিকটুকঃপিত্তকৃৎবফনাশনঃ ।
বর্ষাঃশীতাবিদাহিন্যোবহ্নিমান্দ্যানিলপ্রদাঃ । ১০

গ্রীষ্মঋতুরুক্ষ অতিকটু, পিত্তকারক কফনাশক, বর্ষাঋতু শীতল বিশেষ, দাহবিশিষ্টা, অগ্নিমান্দ্য এবং বায়ুপ্রদাতা ১০ ।

শরদুষ্ণাপিত্তকর্ত্রীনৃণাংমধ্যবলাবহা ॥ ১১ ।

শরৎঋতু উষ্ণপিত্তকারক মনুষ্যেরদিগের মধ্যবলদায়ক ১১

চয়প্রকোপোপশমাবায়োগ্রীষ্মাদিষুত্রিষু ।
বর্ষাদিষুচপিত্তস্যশ্লেষ্মণঃশিশিরাদিষু । ১২ ।

গ্রীষ্মাদি ঋতুত্রয়ে বায়ুর সঞ্চয় প্রকোপ প্রশমহয় যথা গ্রীষ্মে সঞ্চয় বর্ষাতে প্রকোপ শরৎকালে উপশম, এবং বর্ষাদিঋতুত্রয়ে পিত্তের এবং শিশিরাদি ঋতুত্রয় কফের জানিহ ॥ ১২ ॥

ঋতুচর্য্যা ।

চীয়তেলঘুরুক্ষাভিরোষধীভিঃসমীরণঃ ।
তদ্বিধস্তদ্বিধেদেহেকালস্যোষ্ণঃপ্রকুপ্যতি ১৩ ॥

লঘুরুক্ষওষধিদ্বারা গ্রীষ্মঋতুতে বায়ু সঞ্চয় প্রাপ্ত হয়েন লঘুরুক্ষ রুক্ষলঘু যুক্ত দেহেতে কালের উষ্ণ প্রকোপহয় ১৩

অম্ভিবম্লবিপাকাভিরোষধীভিস্তাদৃশং।
পিত্তং যাতিচয়ং কোপংনতুকালস্যশৈত্যতঃ ১৪।

অম্লপাকবিশিষ্টজলওষধিওতাদৃশ তদ্দারা বর্ষাঋতুতে পিত্ত সঞ্চয় প্রাপ্ত হয়েন, কালের শৈত্যপ্রযুক্ত প্রকোপ হয়না।১৪॥

চীয়তেস্নিগ্ধশীতাভিরুদকৌষধিভিঃকফঃ।
তুল্যেপিকালেদেহেচস্কন্দত্বান্নপ্রকুপ্যতি ১৫

জলঔষধি স্নিগ্ধশীতলপ্রযুক্ত শিশির ঋতুতে কফসঞ্চয় প্রাপ্ত হয়েন তুল্য কাল স্নিগ্ধশীতল দেহেতেও শুষ্কত্বপ্রযুক্ত প্রকোপ হয়না ১৫

হিমেয়াতিশমংপিত্তংবায়ুঃশ্লেষ্মাচচীয়তে।
সবায়ুঃশিশিরেকোপংযাত্যেবোপহতঃকফঃ ১৬

হিমঋতুতে পিত্তশমতা প্রাপ্তহয়েন বায়ু এবং শ্লেষ্মা সঞ্চয়হয়েন সেই বায়ু শিশিরে কোপপ্রাপ্ত হয়েন কফউপহত হয়েন ১৬

হেমন্তেসঞ্চিতঃশ্লেষ্মাশিশিরেত্বতিচীয়তে
শীতস্নিগ্ধগুরুদ্রব্যৈঃশৈত্যাৎস্কন্নোনকুপ্যতি ১৭

হেমন্তেশ্লেষ্মাসঞ্চিত হইয়া শিশিরে অতিসঞ্চিত হয়েন শীতল এবং স্নিগ্ধ গুরুদ্রব্যেতে শৈত্যহেতুক কাঠিনহয়েন প্রকোপপ্রাপ্ত হয়েনন ১৭।

ইতিকালস্বভাবোযমাহারাদিবশাৎপুনঃ।
চয়াদীন্যাতিসাদ্যাপিদোষঃকালেবিশেষতঃ ১৮।

এই কালস্বভাব আহারাদিবশ হইতে পুনর্ব্বার সঞ্চয়াদিতে বায়ুপিত্ত কফ সন্তপ্রাপ্ত হয়েন বিশেষত কালেতে ১৮

চয়কোপশমাদোষাবিহারাহারসেবনৈঃ।
সমানৈর্যান্তিকালেপিবিপরীতৈর্বিপর্য্যয় ১৯

তুল্য আহার বিহার সেবনদ্বারা বায়ুপিত্তকফদোষ সঞ্চয় প্রকোপ উপশম প্রাপ্ত হয়েন এবং কালেতেও বিপরীতআহার বিহারদ্বারা বিপরীত হয়যথা বায়ুপ্রকোপ কারণ তুল্য আহার বিহারদ্বারা প্রকোপ সঞ্চয় কারণতুল্য বিহারাদিতে সঞ্চয় প্রশমকারণ স্নিগ্ধ রাদিতে উপশম এবং বিহিতক লে এবং সঞ্চয় বিপরীতগুণবিহারাদিতেসঞ্চয়নাশপ্রকোপবিপরীতগুণ বিহারাদিতে প্রকোপনাশ উপশমবিপরীতগুণ বিহারাদিতে উপশমাভাব এবং পিত্তের এবং কফের এবংকালেরবিপরীতেসঞ্চয়াদি বিপরীতজানিহ।১৯

চয়লক্ষণমাহ। সুশ্রুতঃ

স্বস্থানস্থস্যদোষস্যবৃদ্ধিঃস্যাৎতচ্চকোষ্ঠতা।
পীতাবভাষতাবহ্নিমন্দতাচাঙ্গগৌরবং ২০।

সঞ্চয় লক্ষণকহিতেছেন সঞ্চত। স্বকীয়স্থান স্থিত দোষের বৃদ্ধি হয় সেই সঞ্চয়ভাব তাহাতে পীতবর্ণ আভাহয় অগ্নিমন্দ, অঙ্গগৌরব ২০

আলস্যংচয়হেতৌতুষেধাচচয়লক্ষণং ২১
আলস্য চয়হেতুতেহয়, চয়লক্ষণ দুইপ্রকার ২১।

সঞ্চয়েমৃদুতাদোষালভন্তেনোত্তরাগতীঃ
হেতুত্তরাসুগতিষুভবন্তিবলবত্তরাঃ।২২।

সঞ্চয়েতে দোষেরহ্রাস হইলে পরগতি অর্থাৎ প্রকোপলাভহয়না সেই দোষ চয়হইতে প্রকোপ প্রাপ্ত হইলে অতিবলবান হয়েন।২২।

বর্ষাসুপ্রবলোবায়ুস্তস্মান্মিষ্টাদয়স্ত্রয়ঃ।
রসাঃসেব্যাবিশেষেণপবনস্যোপশান্তয়ে ॥ ২৩॥

বর্ষাতে বায়ুপ্রবল হয়েন সেইহেতুক মধুর অম্ললবণ বিশেষেতে সেব্য বায়ু উপশম নিমিত্ত ॥ ২৩

ঋতুচর্য্যাবর্ষাকর্ত্তব্য

ভবেদ্বর্ষাসুবপুষঃক্লিন্নত্বংযদ্বিশেষতঃ
তৎক্লেশশান্তয়েসেব্যাঅপিকটুাদয়স্ত্রয় ২৪॥

বর্ষাঋতুতে শরীরের ক্লেদত্ব বিশেষেযেহেতুহয় সেইহেতু ক্লেশশান্তিনিমিত্ত কটুতিক্ত কষায় রসসেব্য। ২৪।

স্বেদনংমর্দনংসেব্যংদধ্যুষ্ণংজাঙ্গলামিষং।
গোধূমাঃশালয়োমাষাজলংকৌপংশ্রলচ্যুতং। ২৫।

স্বেদ মর্দন কর্ত্তব্য, দধিএবংউষ্ণদ্রব্য,জাঙ্গলজন্তুমাংস অর্থাৎহরিণপ্রভৃতি সেব্য গোধূমধান্যতণ্ডুলমাষকলাইকুপেরজলএবংস্রাবিশিষ্টজলসেব্য ২৫

অন্যচ্চ পেয়ংকুপজং সংসসৈন্ধবযুতা ভক্ষ্যাভয়াপ্রাবৃ
ষিহ্যর্ম্ম্যসৌধতলেসুখোষ্ণসলিলৈঃস্নানং হিতংমর্দ্দনং ।
স্নেহৈর্না ভিবিধীয়তে নিধুবনংভোজ্যঞ্চযোজ্যং জনৈঃসা
জ্যং সামিষদগ্ধমীনমুচিতং সাম্লংসদধ্যাদিকং ২৬

বর্ষাকালে এই সকলসেব্য কুপেরজল সৈন্ধবযুক্তাহরীতকী, অট্টালিকাতে স্থিতি সুখোষ্ণজলে স্নান স্নেহমর্দ্দন, মৈথুনাপ্পাদগ্ধমৎস্যসঘৃত জনকর্ত্তৃক ভোজ্য অম্লদধি প্রভৃতি ।২৬।

রামাসংকুলসংগতিঃকবিগিরোমাল্যংমৃদঙ্গধ্বনীরাত্রৌদুর্দ্দুর
নিস্বলোদ্ভবসুখং সংগীতনৃত্যাদিভিঃ । সিন্ধুখং পললংত্তমার
বিন্তৃতংখট্টান্বিতংমন্দিরং দিব্যংবারিধরাগমে সুহৃত্তিভিঃ
সংসেব্যতেগুগ্গুলুং । ২৭॥

কামিনীসংকুলেস্থিতি, কবিবাক্যশ্রবণ, পুষ্পমাল্যধারণ, মৃদঙ্গধ্বনি শ্রবণ রাত্রিতে ভেকধ্বনিভবসুখ গীতনৃত্যাদি বিশিষ্টহওয়া সৈন্ধব; মাংস বরপা সেব্য, খট্টাযুক্ত মন্দির উত্তম, মেঘাগমে পণ্ডিতকর্ত্তৃক এই সকল সেব্য এবং গুগ্গুল ॥ ২৭ ॥

অপিচ পূর্ব্বংসংশুদ্ধিরাস্থাপনমপিপ্রতনাশালযোধন্ব
মাংসংজীর্ণংগোধূমধ্যান্যং পললভবরসামধ্বরিষ্টং পুরাণং ।
যূষংসংদীপনানিদ্রবপরিরহিতংদেশ সাধারণঞ্চস্নিগ্ধোষ্ণং
ক্ষৌদ্র মিশ্রং লঘুতরমশনং মস্তুসৌবর্চ্চলাঢ্যং ২৮
দিব্যাম্ভঃসারসাম্ভঃক্কথিতহিমজলংকৌপনীরং পটূনিস্বাদূ
ম্লানিবস্ত্রং তনুতরমনলংধূপিতংগন্ধমাল্যং হর্ম্ম্যংচা
ক্লেদিভূমিনভসিচশয়নং শীতলোষ্ণপ্রহীনে পাদ ব্যোম
প্রযানং জলধরসময়ে পথ্যমেতন্নৃণাং স্যাৎ । ২৯

প্রথম সংশোধন অর্থাৎ বমনবিরেচন, প্রশস্তশালি মরুদেশচরপক্ষিমাংস পক্কগোধুম অর্থাৎ রুটী পূরী, এবং পক্কধান্য অর্থাৎ অন্ন, মাংসের রস, মধু অরিষ্ট, অর্থাৎ দ্রব্যসহিত গুড় স্থাপিত করিলে পঞ্চদশাহ অথবা মাসেতে অরিষ্ট হয় বকযন্ত্রেনিঃসৃত হইলে আসবহয়, অপক্ক অরিষ্ট পক্ক আসব অর্থাৎ মদিরা বিশেষ; অরিষ্ট আসব পুস্তাবায়ক্ত কথিত হইবেক পুরাণ অরিষ্টসেব্য, অগ্নিদীপনযূষ, সাধারণদেশ, দ্রবহীনস্নিগ্ধোষ্ণদ্রব্যমধুমিশ্র,

লঘুদ্রব্য ভোজন, দধি মস্তু সচললবণান্বিত উত্তম জল এবং সরোবরের জল, সিদ্ধ অথচ হিমজল, কূপেরজল, লবণ অম্ল, মধুর এই তিনরস সূক্ষ্মবস্ত্র, অগ্নি ধূপ গন্ধমাল্য, অট্টালিক, ক্লেদরহিতভূমি, খট্টাশয়ন শীতল এবং উষ্ণ বিহীনে স্থানে শয়ন, পাদদ্বারা আকাশে গমন অর্থাৎ যানাদিতে গমন বর্ষাকালে মনুষ্যদিগের এই সকল পথ্যসেব্য ॥ ২৯ ॥

আয়াসং সূর্য্যকিরণমুদমন্থং নদীজলং ।
অবস্যায়ং দিবানিদ্রাং ব্যবায়ং শীতমারুতং । ৩০ ।
শীতাপহিতরুক্ষাদীং স্তীক্ষ্ণাদীনশীতসংহিতান্ ।
নরোযত্নেনবর্ষাসুসর্ব্বানেতান্ বিবর্জ্জয়েৎ । ৩১

পরিশ্রম সূর্য্যকিরণ জলক্রীড়া নদীরজল হিম, দিবানিদ্রা মৈথুন, শীতল বায়ু, শীতলের অপহিত রুক্ষাদিদ্রব্য তীক্ষ্ণাদিদ্রব্য অতিশয় শীতল, এই সকল মনুষ্য যত্নেতে বর্ষাতে পরিত্যাগ করিবেক ॥ ৩১ ।

শরৎকর্ত্তব্য

সর্পিঃস্বাদুকষায়তিক্তকরসায়চ্ছীতলং যল্লঘুক্ষীরং স্বাদু সিতেক্ষবঃ পটুরসঃস্বলপং পলং জাঙ্গলং গোধূমাযবমুদ্গা শালিসহিতানাদেয়মংশূদকং চন্দ্রশ্চন্দন মিন্দুরাদিরজনী মাল্যং পটোনির্ম্মলঃ ।৩২ বিশ্রামঃসুহৃদাং গণেষুমধুরা বাচঃসরঃক্রীড়নং পিত্তানাং বিরেচনং বলবতোযুক্তং শিরামোক্ষণং এতান্যভ্রঘনাবসানসময়েপথ্যা। নিষুক্তেদধিব্যায় মাম্লকটূষ্ণতীক্ষ্ণদিবসস্বপ্নং হিমম্বাতপং । ৩৩

শরৎকালে এইসকল আহারবিহার হিত সেব্য ঘৃত স্বাদুকষায় তিক্তরস, যেশীতলদ্রব্য, যে লঘুদ্রব্য, দগ্ধ নির্ম্মল সিতশর্করা ইক্ষুলবণরস, জাঙ্গল মাংস অল্প গোধূম অর্থাৎ গম, মুদ্গা হৈমন্তিকধান্যতণ্ডুল, নদেরজল, সূর্য্যচন্দ্রকিরণ প্রাপ্তজল কর্পুর, চন্দন; পুণ্যরজনী, পুষ্পমাল্য, নির্ম্মল বস্ত্র, সুহৃদ্গণের মধ্যে বিশ্রাম মধুরবাক্য, সরোবর ক্রীড়া, পিত্তেরবিরেচন বলবান ব্যক্তির রক্তমোক্ষণ এই সকল পথ্য, দধিব্যায়াম অম্লকটূ উষ্ণতীক্ষ্ণ দিবানিদ্রা হিম রৌদ্র এই সকল ত্যাজ্য । ৩৩ ।

অংশূদকলক্ষণমাহ

দিবাকরকরৈর্যুক্তং নিশিশীতকরৈরপি।
তদেবাংশূদকংনামস্নিগ্ধংদোষত্রয়াপহং ।৩৪

অংশূদক লক্ষণকথিত হইতেছে দিবা অর্থাৎ সমস্তদিবস দিবাকরকিরণ যুক্ত, রাত্রে চন্দ্রকিরণযুক্তজলঅংশূদকনাম স্নিগ্ধএবং ত্রিদোষনাশক ৩৪

ইক্ষবঃশালয়োমুদ্গাঃসরোম্ভঃক্বথিতংপয়ঃ
শরদ্যেতানিপথ্যানিপ্রদোষেচেন্দুরশ্ময়ঃ ৩৫

ইক্ষুহৈমন্তিকধান্য মুগ, সরোবরেরজল স্নিগ্ধজল শরৎকালে এই সকল পথ্য প্রদোষে অর্থাৎ রজনীর চতুর্থ দণ্ডমধ্যে চন্দ্রকিরণ, ৩৫।

হেমন্তকর্ত্তব্য

প্রাতর্ভোজনমম্লমিষ্টলবণাভ্যঙ্গশ্চ ঘর্ম্মশ্রমান্ গোধূমৈক্ষব
শালিমাষপিশিতং পিষ্টংনবান্নংতৈলান্ কস্তূরিকাকুঙ্কুমা
গুর্ব্বাদ্যুত্তাপকোষ্ণশৌচেনলগ্নিস্নিগ্ধং স্ত্রীস্বসুখংগুরু চ বসনং
সেবেতহৈমন্তকে ৩৬

প্রাতঃকালে ভোজন, অম্লরস, মধুররস, লবণরস তৈলাভ্যঙ্গ, রৌদ্র শ্রম, গোধূম, ইক্ষুভবশর্করা, হৈমন্তিকধান্য, মাষকলাই মাংস পিষ্টক, নূতনান্ন তিল মৃগনাভি কুঙ্কুম, অগোরু, মুখপ্রক্ষালনাদিতে উষ্ণোদক, অগ্নি স্নিগ্ধ দ্রব্য, স্ত্রীসহিত আত্মসুখ গুরু অথচ উষ্ণবস্ত্র, হেমন্তঋতুতে এই সকল আহার বিহার সেব্য।৩৬।

অপিচ হেমন্তেঘৃতভোজনংগুরুতরংবস্ত্রংসুতপ্তংজলংমায়ূরং
পিশিতংনিগূঢভবনংব্যায়ামমুষ্ণীষকং।শুক্তংমাক্ষিক
সৈন্ধবংবনিতয়াসার্দ্ধংসুখংসত্তুতঃকর্ত্তব্যংদিনকৃন্ময়ূখ
মনলংপাদাত্রকংযত্নতঃ।৩৭।

হেমন্তে ঘৃতভোজন, গুরুতরবস্ত্রধারণ সুতপ্তজলপান ময়ূরমাংস ভোজন, অব্যক্ত ভবন, ব্যায়ামকর্ম্মকরণ উষ্ণীষকধারণ অর্থাৎমস্তকেবস্ত্রবন্ধন, শুক্ত পান, অর্থাৎ গুড়মধুকাঞ্জিক একত্র মিশ্রিতপান মধুপান, সৈন্ধবাশন বনিতারসহিত সুখাভিরমন, দিনকরকিরণসেবন, অগ্নিসেবন পাদের অগ্রশত্রু, এই সকল ঋতেতে কর্ত্তব্য ।৩৭

অপিচ ॥ পথ্যায়াঃশ্লক্ষ্ণচূর্ণং সমগুড়স্তুমিতংনাগরৈর্ব্বা
ভক্ষ্যংশাল্যন্নংচাত্রচোষ্ণং রতিবহুলবিধংমাংসমম্লাদি
যোগৈঃ । সর্পির্দ্ধীনংসমাংসংদধিলবণযুতং দুগ্ধমুষ্ণঞ্চ
পথ্যংবাতশ্লেষ্মনুসারং হিমবতিসময়ে সেবয়েচ্চানু
মন্তং ৩৮

হরীতকীচূর্ণ সমানগুড়শুণ্ঠীচূর্ণস্তম্ভসেব্য, উষ্ণান্ন, বহুবিধরমণ, মাংস
অম্লাদি যোগদ্বারাঘৃতমৎস্যমাংস,দধিলবণযুক্ত,উষ্ণদুগ্ধপথ্য, বাতশ্লেষ্মা
নুসার পথ্য হেমন্তসময়ে অস্তগত সূর্য্যসেব্য ॥ ৩৮ ।

অন্যচ্চ । মন্দংমন্দংদিনান্তেজ্জ্বলতিহুতবহঃপৃষ্ঠতঃপার্শ্ব
তোবাধন্যোলোকস্তরুণ্যাঃস্তনজঘনপরীরম্ভসম্ভোগসঙ্গঃ ।
উচ্চৈস্তুলীবিলাসং সুললিতশয়নং প্রাণিনামাভিরামং
প্রোগস্যাশ্চূর্ণমিষ্টংচিরজনগধজায়ষ্টমুষ্ণাম্বুপানং । ৩৯

হেমন্তে এবংপ্রকার মনুষ্যধন্য, দিনান্তে মন্দমন্দজ্বলিত অগ্নিপৃষ্ঠেতেপার্শ্ব
দেশেবা, যুবতিস্ত্রীর স্তননিতম্ব আলিঙ্গন সম্ভোগ সঙ্গবিশিষ্ট যেলোক উচ্চ
তুলবিলসিত সুকোমল শয্যাশয়ন প্রাণিদিগের মনোরম হইয়াছে হেমন্তে
পিপপলীচূর্ণহিত, পুরাতনপিপপলীযুক্ত উষ্ণজলপান কর্ত্তব্য ॥ ৩৯ ।

অন্যচ্চ । তাম্বূলংকটুতৈলমুষ্ণভবনং তূলীপটীতূলিনী
শোচিষ্কেণ নিষেবনংতরুণিকাক্রোড়ংসুতপ্তংজলং । সো
ষ্ম্যানংকফনাশনংবহুবিধং বাতাপহাঃ শীতহাঃকম্পঘ্নং
সুখদংবপূর্বলকরং শীতেমুসংসেব্যতাং ৪০।

হেমন্তে এইসকলহিত তাম্বূল, সার্ষপতৈল,উষ্ণগৃহ,তূলবিশিষ্ট তূলীপটী
অর্থাৎ তূলসহিত বস্ত্রেরজামা রৌদ্রেবসহিত যুবতিক্রোড়সেবনসুতপ্তজল
কফনাশন আহার বিহার উষ্ণ নানাপ্রকার বায়ুনাশক এবং শীতনিবারক,
কম্প নিবারক, সুখজনক, শরীরবল কারক শীতেতে সেব্য হইয়াছে । ৪০

তুষারমুদগযূষঞ্চপ্রবাতংপ্রমিতাশনং ।
কষায়কটুতিক্তানিলঘুমংবাতলানিচ ।
ক্ষৌদ্রাদীন্শীতসংযুক্তান্প্রার্থযেন্নাত্মনোহিতং
হেমন্তেশিশিরেচাপিমতিমান্সদানবঃ ॥ ৪২ ॥

হিম এবং জলমন্থন, অতিশয়বাত পরিমিতভোজন. কষায়কটুতিক্তরস,
লঘুঅন্ন বায়ুবৃদ্ধি কারকদ্রব্য রুক্ষাদিদ্রব্য শীতলযুক্ত সকলঅভিলাসেতে
আত্মার অহিত, হেমন্তে এবং শিশিরেসর্ব্বদামনুষ্যেরএইসকল সেব্য নহে৪২

শিশিরবিধিঃ

শিশিরেশীতমধিকংরৌক্ষ্যংচাদানকালজং
বিশেষতস্ততস্তত্রহেমন্তস্যমতোবিধিঃ ।৪৩।

শিশিরে অধিক শীতহয়আদানকালজরুক্ষ্যহয় সেইহেতু বিশেষেতাহাতে
হেমন্তের বিধিমত হইল ।৪৩

শিশিরবিধিঃ

হেমন্তেযদযুক্তহিতমিতিভিষজাঁবাসরেশৈশিরে হস্মিন্ ।
তাম্বূলং তপ্ততোয়ংতরুণিবিবর্হিতংশৈশিরেপথ্যমেতৎ ॥ ৪৪

হেমন্তে যেযুক্ত এই বৈদ্যকর্ত্তৃক কহিত্ত শিশির দিবসে তাম্বূল, তপ্তজলযুবতী
ভিন্ন এইসকল শিশিরেপথ্য । ৪৪ ।

বসন্তবিধিঃ।

ক্ষৌদ্রেণাভ্রং বিধায়প্রাজ্ঞতমভয়জংচূর্ণমত্যর্নসিদ্ধিঃপ্রাশ্নী
যাদুষ্ণমন্নংপ্রতপনসহনংপঞ্চকর্ম্মোপকর্ম্মঃ । কুর্য্যাদা
র্য্যোবিচর্য্যঃভ্রমণমনুদিনংতোয়পানংস্ফটিন্যাঃশাল্যন্নং
রুক্ষমুষ্ণং কফবলহরণং পথ্যমেতদ্বসন্তে ॥ ৪৫

বসন্তঋতুসময়ে এই সকলপথ্য মধু আদ্রক সহিতহরীতকীচূর্ণ ভক্ষণকরিলে
শরীরের সুস্থাসুস্থে নিকটস্থসিদ্ধিঃ তপ্ত অন্নভোজন করিবেক, প্রাজ্ঞশ্রেষ্ঠরূপে
সূর্য্যসহিষ্ণুতা পঞ্চকর্ম্মোপযুক্ত, অর্থাৎ বমন বিরেচন অনুবাসন নিরূহ
নস্য অনুবাসন স্নিগ্ধদ্রব্যদ্বারা বস্তিকর্ম্ম অর্থাৎ পিচকারি নিরূহ অর্থাৎ
রুক্ষদ্রব্যদ্বারা বস্তিকর্ম্ম, শ্রেষ্ঠব্যক্তি বিচার করিয়া প্রতিদিন ভ্রমণ করি
বেক, ক্ষুদ্রনদীরজল, হৈমন্তিকধান্যতণ্ডুলান্ন, এবং রুক্ষদ্রব্য, উষ্ণদ্রব্য
কফের বলহারিদ্রব্য । ৪৫ ।

অপিচ ॥ পথ্যংতিক্তমহৌষধংবহুবিধংব্যোমাদিকংজাঙ্গলং
ব্যায়ামোবনসেবনংমৃগমদশালাযুক্তুঙ্গসান্দ্রস্তনো স্ত্রীশাখাত

রুগ্মাঙ্কিকং প্রধমনং সংমর্দনং কুঙ্কুমং তাম্বূলং সঘৃতং বসন্ত
সময়েচার্দ্ধাবশেষংজলং । ৪৬

বসন্তকালে এই সকল পথ্য । তিক্তদ্রব্যমহৌষধনানাবিধ, শুণ্ঠীপিপপলী
মরিচাদি, জঙ্গলজন্তুমাংস ব্যায়াম অর্থাৎ ডনফেল, বনসেবা, মৃগনয়নী
কামিনী সকলের উচচ নিবীডস্তনসেবা, উত্তমশোভান্বিত শাখাবিশিষ্টবৃক্ষ
সেবা, মধু নস্যকর্ম্ম সম্যক প্রকারে গাত্রমর্দন, কুঙ্কুম, সঘৃত তাম্বূল
অর্দ্ধবিশেষ জল ।। ৪৬ ।।

অন্যদপি । ছর্দির্লঙ্ঘনমঞ্জনং প্রতিসরং ব্যায়ামমুদ্বর্ত্তনং
গণ্ডূষং প্রতিসারণঞ্চকবডোহস্ত্যাশ্বয়ানংশ্রমঃ পাদাঘাত
ইতিক্রমেণবিজিতঃশ্লেষ্মপ্রকোপস্যওস্নানংচন্দনকুঙ্কুমা
গুরুমপিপ্রলেপনঞ্চস্ত্রিয়ঃ ৪৭

বমন, লঙ্ঘন, অঞ্জন, বিরেচন, ব্যায়াম, শরীরঘর্ষণ, গণ্ডূষ ধারণ, অবলেহ
হস্তিঅশ্বযান শ্রমকর্ম্ম, পাদের আঘাত, এই সকলক্রমেতে শ্লেষ্মা প্রকো
পের, বিশেষে জয় কারক, স্নান, চন্দন, কুঙ্কুম অগৌর লেপন, এবং স্ত্রী
সংসর্গ । ৪৭ ।

অন্যচ্চ গোধূমাযবশালয়শ্চিরভবাঃপ্রত্নংহবির্জাঙ্গলং
সারাম্ভোজলদাম্বুবাঃমধুজলংবাশৃঙ্গবেরাম্বুবা । ক্ষৌদ্রং
তপ্তজলানিচাপিকটুকস্তিক্তঃ কষায়োরসোরূক্ষ্যোষ্ণোবি
ধিয়ঃ প্রিয়াভিরথবাসার্দ্ধং বযস্যৈজ্জনৈঃ ।। ৪৮ ।।
মাধ্বীকাসবসীধু পানমনিশ ক্রীড়াবিলাসোৎসবঃপ্রোদ্যৎ
পল্লবলোহি তেষুবিকসৎপুষ্পেষুরম্যেষুচ। প্রৌঢামোদ
মনোহরেষু মধুনামত্তোদ্বিরেফেষুচ প্রেক্ষংপঞ্চম কোকি
লেষুমদনব্যাপারবর্গেষুচ ৪৯ । মধ্যাহ্নেবিপিনেষু
চিত্র ব্যজনৈর্মিত্রৈশ্চসার্দ্ধং কথাপানাহারবিহারভেষজ
মিদংনৃণাং বসন্তেহিতং ।। ৫০ ।

অন্যে এই সকল সেবন বসন্তে কহেন গোধূম, যব, শালি, এই তিন পুরা
তন পুরাতন ঘৃত, জাঙ্গলমাংস, সরোবরের জল, গগণাম্বু, মধুরপানা, আদ্র
করস মধু, তপ্তজল, কটুরস তিক্তরস, কষায়রস, রূক্ষদ্রব্য, উষ্ণদ্রব্য প্রিয়ার
সহিত আমোদ, সখ্যজনের সহিত প্রমোদ, এই সকলবিধি ।৪৮ ।।

মধু মাধ্বীকাসব, অর্থাৎ পৌষ্পী মদিরা, শীধুমদিরাপান, অর্থাৎ পক্ক মধুর রস সাধন, নিরন্তরকেলীবিলাসোৎসব প্রকাশীকৃত পল্লব তাহাতেই প্র ুটিত রমণীয় পুষ্পেতে ভ্রমর প্রীতে আমোদেমনোরম এতাদৃশ ভ্রমর সকলে, প্রকৃষ্টদর্শনকৃতকুনিনাদকৃত কোকিলসকলে মদনব্যাপার সাকাঙ্ক্ষ মধ্যাহ্ন সময়ে বিপিনে, মনোরম জন সহিত এবং মিত্র সহিত, কথ, পান আহার বিহার ঔষধ এইসকল মনুষ্যদিগের হিত। ৪৯। ৫০

> স্বাদ্বম্লং লবণং স্নিগ্ধং শীতং গুরুচভোজনং।
> দিবানিদ্রাংনসেবেতবসন্তেমতিমান্নরঃ ৫১।

মিষ্টরস, অম্লরস; লবণরস স্নিগ্ধদ্রব্য শীতলদ্রব্য, গুরুভোজন, দিবানিদ্রা এই সকল আহার বিহার বুদ্ধিমানমনুষ্যবসন্তেসেবা করিবেননা। ৫১॥

গ্রীষ্মাচারঃ

> গ্রীষ্মে গভস্তময়ূখৈররখিলরসনয়ং চণ্ডধামানিকায়ং নিত্যং
> দাহোপশান্ত্যৈপ্রভবতিবিবিধশ্চিত্তজন্মোকজন্মা। দম্পা
> ত্যোশ্চন্দনাদ্যৈরুপচিত বপুষাশীত কল্পোসৃতল্পোকর্প্
> রাম্ভঃসিক্তোব্যজনপরিচরদ্বায়ুরায়ুস্বরূপঃ ৫২

গ্রীষ্মসময়ে সকল রসগ্রহণ করিতেছেন যে রবি কিরণ তদ্দ্বারা প্রচণ্ড অর্থাৎ উত্তপ্তসমূহস্থান হয়েন প্রতিদিন দাহশান্তিনিমিত্তবিবিধপ্রকার মানসে জনিত হয় এবং স্ত্রীপুরুষেরচন্দনাদিদ্বারালিপ্তশরীরকরণকশীতল কল্প যে সুতল্প অর্থাৎ শয্যা তাহাতে কর্পূরোদকসংসিক্ত যে ব্যজনগতি বায়ু সেই আয়ুস্বরূপ হয়॥ ৫২॥

> হারশ্চন্দনচর্চ্চিতোমনিগণং চন্দ্রাংশুস্মারামকং ছত্রংশীত
> লবারিযন্ত্রভবনং শীতংসুপক্বংজলং, শাল্যন্নংকুসুমানি
> সুক্ষ্মবসনংদাক্ষিণ্যবায়ুং সিতাংকর্পূর ব্যজনোদ্ভবাদি
> লঘবাগ্রীষ্মেষুসংসেব্যতাং ॥ ৫৩

চন্দনলিপ্তহার এব, মনিসমূহধারণ চন্দ্রকিরণ: পাদ্যো দান, ছত্র শীতল জল যন্ত্রান্বিত ভবন, সুপক্কশীতলজল, হৈমন্তিকধান্যান্ন পুষ্পপুঞ্জ সুক্ষ্ম বস্ত্র, দক্ষিণদিগুত্থ বায়ু চিনি, কর্পূর ব্যজনোদ্ভব ব ্যু যব গ্রীষ্ম সময়ে এইসকল সেবা হইয়াছে। ৫৩

অন্যচ্চ কুন্দেন্দুতিলশালিধান্যসিতামুদ্গাঃ পুরাণা যবা
গোধূমা অপি জাঙ্গলাঃ খগমৃগা যূষা রসালাপিচ স্বচ্ছাপা
নকরাগষাড়বরসাঃ সক্তুঃ সিতাম্ভোযুতা ভক্ষ্যাশ্চন্দ্ররুচঃ
শশাঙ্ককিরণা গোক্ষীরনির্ব্বর্ত্তিতাঃ ॥ ৫৪ ॥

কুন্দপুষ্প চন্দ্র তিল হৈমন্তিকধান্য শ্বেতমুগ পুরাতনযব এবং গোধূম, জঙ্গলভব পক্ষিমৃগ ইহারদিগের মাংসযূষ, রসালাদধি সংযোগ বিশেষঃ যথা গুড়ত্বক এলাইচ তেজপত্র নাগেশ্বর জীরাগুড় আদাশুণ্ঠী এইসকলদ্রব্য সহিত সুঘৃষ্ট উত্তমদধি তাহার নাম রসালানির্ম্মলপানক এবং রাগষাড়ব রস অর্থাৎ দ্রাক্ষাখর্জ্জুরকুল ফলসাফল মধু ইক্ষুরস এইসকল পানক হয় ইহার প্রত্যেকের স্বরস অথবা যূষই পানক ইহারদিগের কটু অম্ল যোগে পৃথক২ পানকহয় রাগষাড়ব অর্থাৎ চিনি ছোলঙ্গনেবু সৈন্ধবতিন্তিড়িফল ফলসাফল জম্বুফল ইহারদিগের রসদ্বারা যুক্ত এব৲ শ্বেতসার্ষপদ্বারারাগ কৃত রাগষাড়ব হয় পুনর্ব্বার লবণ অম্লমিষ্ট সুগন্ধিদ্রব্যজাত নানাপ্রকার হয় যবেরছাতু চিনিরপানীযুক্ত চন্দ্রের দীপ্তির ন্যায় দ্রব্যভক্ষ্য চন্দ্রেরকিরণ সেব্য আবর্ত্তিতদুগ্ধ এইসকল গ্রীষ্মে হিত ॥ ৫৪ ॥

অপিচ গব্যং মাহিষমেবরাপিসলিলং দুগ্ধং হবিঃ শর্করা
মচ্ছং বারিযুতং তথাল্পমপিবাপক্কখর্জ্জুরাফলং মৃদ্বীকাপ
নসং রসালমপিচস্বাদুনিচন্দ্রোর্য্যাগুণ্ঠ্যং স্বাদুলঘুদ্রবং সুশি
শিরং স্নিগ্ধং সমস্তগ্রন্থং ॥ ৫৫ ॥

গব্যদুগ্ধঘৃত এবং মাহিষঘৃতদুগ্ধ দীর্ঘিকাজল, শর্করা অর্থাৎ চিনি স্নিগ্ধ মচ্ছ জলযুক্ত, অথবা অল্প পক্কখর্জ্জুরাফল দ্রাক্ষা কণ্টকিফল আম্রফল এই চারিমিষ্ট অম্ল, স্বাদু অথচ লঘু এবং দ্রব শিশির, সমস্তযেস্নিগ্ধ এই সকল গ্রীষ্মেহিত

অন্যদপি পাথঃপুষ্পমিবাসিতং লঘুতরং স্বচ্ছং হিমং বা
রিবারেব্যামব্যাপি মহীরুহেষু বিকসৎপত্র প্রসূনেপিচ
প্রৌঢ়োদামমনোহরেষুপরিতঃ সংরুদ্ধসূর্য্যাংশুসুক্ষুরপ্রা
ণিবিবর্জ্জিতেষুমধুপধামাদিরম্যেষুচ ৫৬
দাহোন্মাথিষুকাননেষুতটিনীতীরেষ্কুরং সৈকতেশীতে
বেশ্মনিসেব্যচন্দনজলৈঃ সিক্তেসচন্দ্রাতপে কহ্লারোৎ
পলপদ্মপল্লবকৃতেতল্পেপ্রসূনাঞ্চিতে মধ্যাহ্নেশয়নং স্থল
জলসলবেধারাগৃহেবাস্থিতিঃ

পুষ্পবাসিতজল অতিশয়লঘু নির্ম্মলহিম বারিবা;সেব্য আকাশব্যাপি বৃক্ষতে প্রকাশীভূতপত্র পুষ্পেতে রুদ্ধসূর্য্যকিরণেতে ভ্রমরস্ত্রীতে আমোদে মনোহর যে ভৃঙ্গধ্বনি সে রমনীয় এবংক্রূরপ্রাণিবর্জ্জিতএবংদাহের বিনাশ কারি যে কানন তাহাতেনদীতীরেস্ফূর্ত্তি বিশিষ্টবালুকাযাহাতেতৎস্থানে শীতলগৃহে সেবনীয় চন্দনজলেতে সিক্ত এতাদৃশ চন্দ্রাতপে রক্তহেলা এবং কুমুদও পদ্মপত্রকৃত শয্যাতেপুষ্পপ্রাপ্ত তাহাতে মধ্যাহ্নসময়েএবং স্খলিত জলকণাবিশিষ্টে গ্রীষ্মেস্থিতিকরিবেক অথবাজলধারাবিশিষ্টগৃহে বাসকরিবেক ৫৭।

অপিচ। ক্রীড়াবারিষুকামিনীভিরথবাসার্দ্ধং বয়স্যৈস্তু
তোরাত্রৌগ কৃত চন্দ্রিকাভিলসিতেসুপ্তিশ্চসৌধাঙ্গণে
বাসঃসূক্ষ্মতবংমৃণালবলয়ংকর্পূরবচন্দনালেপোরত্নবিভূ
ষণংব্যজনজোবাতোজলাদ্রানিলঃ ৫৮।

ক্রীড়াবারিতে কামনীসহিত অথবা তুল্যবয়স্কসহিতরাত্রিতেবায়ুজ্যোৎস্না দ্বার অভিলসিত যে অট্টালিকাগৃহ তাহাতে নিদ্রা। সূক্ষ্মাতিশয়বস্ত্র পরিধান পদ্মমৃণালের বলয়ধারণ, কর্পূরযুক্ত চন্দনালেপন,রত্নবিভূষণ, ব্যজন জনিতবায়ু জলেতেআর্দ্র বায়ুস্পর্শন ৫৮

গ্রীষ্মাচার।

কর্পূরাভরণংপ্রনীরসলিলং মুক্তাস্রুজোমল্লিকামালাপ
ক্ষতএবমৈথুনবিধিঃস্নানঞ্চনিদ্রাদিবা গীতংমঞ্জুকলস্ব
নাশ্চশিশরোভৃঙ্গাঃশুকাঃ সারিকাঃপানাহারবিহারভেষ
জমিদংগ্রীষ্মেহিতংস্যান্নৃণাং ॥ ৫৯ ॥

নীর পূরিত জলাশয়ের জলকর্পূরান্বিত, মুক্তামালা, মল্লিকা পুষ্পমালা পক্ষান্তর মৈথুন বিধান, স্নান, দিবানিদ্রা, গীত, মনোহর মধুরস্ফুটধ্বনি এমন শিশুসকলের, এতাদৃশ ভৃঙ্গ এবং শুকপক্ষিএবংসারি ইহারদিগের গীতশ্রবণ এইসকল পানাহার বিহার ঔষধ মনুষ্যদিগের হিত ॥ ৫৯ ॥

ব্যায়ামংসূর্য্যকিরণংকট্বম্ললবণংস্ত্রিয়ং।
উষ্ণোপযুক্তানরুক্ষাদীন গ্রীষ্মেনিত্যংবিবর্জ্জয়েৎ ৬০ ॥

ব্যায়াম, সূর্য্যকিরণ কটুঅম্ললবণরস, স্ত্রীসংসর্গ, উষ্ণোপযুক্তরুক্ষাদি দ্রব্য গ্রীষ্মে নিত্য পরিত্যাগ করিবেন ।৬০ ।

ইত্যায়ুর্বেদ দর্পণে ঋতুচর্য্যাপ্রকরণনাম পঞ্চদশোল্লাসঃ।